

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Институт специального образования

Кафедра специальной педагогики и специальной психологии

**Оптимизация эмоциональной сферы у детей младшего школьного  
возраста с нарушением зрения**

Выпускная квалификационная работа  
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование  
Профиль «Специальная психология»

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой  
к.п.н., профессор Алмазова О.В.

\_\_\_\_\_  
дата                      подпись

Руководитель ОПОП:  
к.п.с.н., доцент Хлыстова Е. В.

\_\_\_\_\_  
подпись

Исполнитель:  
Антропова Александра  
Владимировна,  
обучающаяся БС-41 группы  
очного отделения

\_\_\_\_\_  
подпись

Научный руководитель:  
Хлыстова Е. В.,  
к.п.с.н., доцент  
кафедры специальной  
педагогики и специальной  
психологии

\_\_\_\_\_  
подпись

Екатеринбург 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ.....	7
1.1. Эмоциональная сфера в структуре психической деятельности.....	7
1.2. Нарушение зрения как фактор развития эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте.....	15
1.3. Технологии оптимизации эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.....	22
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	35
2.1. Организация констатирующего этапа эксперимента.....	35
2.2.Результаты констатирующего этапа эксперимента.....	41
ГЛАВА 3. ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	47
3.1. Описание коррекционной программы по оптимизации эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.....	47
3.2. Анализ реализации коррекционной программы по оптимизации эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.....	54
3.3. Проведение и анализ контрольного этапа эксперимента.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	

## ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональные феномены человека имеют большое значение для формирования психики, адаптации, социализации, являются основой для становления побудительной сферы, социализированных реакций и оптимального развития личности.

В настоящее время, обостренное внимание к проблеме эмоционального развития у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) определяется тенденциями развития общества и интегративными процессами, происходящими в системе образования. Изучение эмоциональных проявлений при аномальном развитии психики имеет большое значение при поиске эффективных методов гармонизации развития личности и успешной социализации.

Проблемы нарушения эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения описаны в трудах В. П. Ермакова, Г. А. Якунина, В. В. Лебединского, Л. И. Солнцевой, Л. И. Плаксиной, А. А. Крогиуса, С. Л. Рубинштейна, А. Г. Литвака и др. При данной аномалии, психика формируется на дефицитарной основе, что проявляется в высоком уровне тревожности, напряженности, враждебности по отношению к окружающему миру, трудностях определения эмоциональных состояний других людей, бедность экспрессии (В. П. Ермаков, Л. И. Плаксына, А. Г. Литвак и др.). Эмоциональные реакции при нарушениях зрения, формируются с значительным отставанием, однако именно эмоциональное реагирование лежит в основе адекватного поведения и во многом определяет успех компенсации (Л. С. Выготский).

Поэтому, исследование эмоциональных проявлений имеет большое значение для определения адекватных технологий психологического сопровождения и оптимизации социального развития детей с нарушениями зрения.

В коррекционной педагогике и психологии существует множество техник, направленных на оптимизацию эмоциональной сферы. Но, известные методы коррекции эмоциональной сферы в большей степени рассчитаны на детей с сохранным зрительным анализатором (проективное рисование, песочная терапия и др.), а также на лиц со зрелой психикой взрослых людей (релаксация, психоанализ и др.).

В связи с вышесказанным следует признать необходимость в поиске эффективных психокоррекционных методов, которые бы позволили комплексно воздействовать на психику детей, при этом учитывающих зрительные ограничения.

**Цель исследования** — составление и апробация программы по оптимизации эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

**Объект исследования** — эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

**Предмет исследования** — оптимизация эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

- 1) Изучить литературу по исследуемой проблеме;
- 2) Систематизировать сведения о закономерностях и механизмах нарушения эмоциональной сферы при нарушении зрения;
- 3) Подобрать диагностический инструментарий для исследования эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения;
- 4) Подобрать коррекционные методики для программы по оптимизации эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения;
- 5) Апробировать программу и оценить её эффективность.



**Методы исследования.** В процессе работы были использованы следующие методы научного исследования: анализ методической, психолого-педагогической литературы, медицинской и психолого-педагогической документации. В качестве эмпирических методов использовались: наблюдение за испытуемыми, беседа (с родителями обучающихся, классным руководителем, другими учителями школы), тестирование, эксперимент.

Эксперимент представлен констатирующим, формирующим и контрольным этапом. В качестве методик изучения эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста, с нарушением зрения для констатирующего и контрольного этапа были использованы методики: восьмицветовой тест М. Люшера (тест цветовых выборов М. Люшера), методика изучения фрустрационных реакций (автор С.Розенцвейг), тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Для реализации формирующего этапа эксперимента, была составлена коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Основу программы составили техники арт-терапии, музыкотерапии, цигун-терапии и психогимнастики, позволяющие комплексно воздействовать на эмоциональную сферу.

**База исследования** — Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат №10, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». Выборка испытуемых составила 12 детей (3 девочки, 9 мальчиков), 7 и 8 лет имеющие различные нарушения зрения.

**Гипотеза исследования** — можно оптимизировать эмоциональную сферу у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения при следующих условиях:

- 1) минимизация технологий опирающихся на визуальное восприятие;
- 2) воздействие на вегетативную нервную систему;
- 3) включение в коррекционную программу технику цигун-терапии;

- 4) воздействие на эмоциональный интеллект;
- 5) использование психогимнастики как основного метода коррекции.

**Структура работы:** работа состоит из введения, трех глав, восьми параграфов, библиографического списка в количестве 52 источников, приложения; включает 8 таблиц, 8 рисунков (графическое выражение диагностических показателей), 24 протоколов с констатирующего и контрольного этапа эксперимента, 23 детских рисунка, 12 конспектов коррекционных занятий.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ

## 1.1. Эмоциональная сфера в структуре психической деятельности

Эмоциональная сфера в структуре психики человека занимает важное место, так как является одним из регуляторов поведения человека и познания окружающего мира. Осуществление регуляции происходит через осознание человеком значимости тех или иных внешних факторов и объектов, что находит отражение в субъективных формах оценочного переживания. Таким образом, эмоциональные феномены (эмоции, аффекты, настроение, стрессовые состояния и др.) проникают во все психические процессы и функции, способствуют организации деятельности человека при удовлетворении его потребностей. По этому, изучение особенностей и структуры эмоциональной сферы человека, особенно при различных аномалиях психики, играет важную роль в понимании других психологических категорий (когнитивных, поведенческих, личностных).

С. Л. Рубинштейн описывая структуру эмоциональной сферы выделил три основных уровня:

На *1 уровне*, находятся беспредметные эмоциональные явления — то есть недифференцированные эмоциональные состояния субъекта, которые не направлены на какой-либо объект;

*2 уровень*, определяется как уровень предметных чувств, т.е. тех, которые возникают по поводу какого-либо предмета — эти чувства могут относиться к интеллектуальной, нравственной, эстетической сферам;

На 3 уровне располагаются мировоззренческие чувства, которые не дают характеристику какого-либо предмета, а определяют отношение человека к жизни в целом [44].

В течение всей жизни каждый человек переживает огромное количество различных эмоций, но при описании их, человек испытывает большие затруднения. Вместе с тем, описание эмоциональных состояний, содержится и в художественной и научной литературе. Эмоциональная сфера человека вызывает особый интерес у философов, физиологов, психологов, клиницистов с давних времен [42]. Уже в философских трактатах Демокрита и Платона подчеркивается значение чувств и эмоций в регуляции деятельности. В трудах Аристотеля и стоиков поднимается вопрос об аффектах, способах их предупреждения и борьбы с ними [8,19]. Также необходимо сослаться на систематические обзоры экспериментального их изучения в работах Р. Вудвортса (1950), Д. Линдсли (1960), П. Фресса (1975), Я. Рейковского (1979), К. Изарда (2000), переведенных на русский язык, а также отечественных авторов: П. М. Якобсона (1958), В. К. Вилюнаса (1973), Б. И. Додонова (1987), П. В. Симонова (1962,1975, 1981,1987), Л. И. Куликова (1997).

Эмоции человека — продукт общественно-исторического развития. Они определяются как субъективная форма выражения потребностей, предшествуют деятельности, побуждая и направляя её. Эмоции выражаются в переживании удовольствия, радости, удовлетворения, неудовольствия, огорчения, страха, гнева и др. [14, 16]. Формирование эмоций происходит вследствие развития определенных форм связи организма с внешней средой. Простейшие эмоции возникают в ответ на биологические потребности (условные рефлексy) организма. Центральный нервный субстрат эмоций обеспечивается вегетативной нервной системой в ее взаимодействии со структурами головного мозга. Чем сложнее эмоция, тем большие мозговые территории участвуют в ее формировании [19].

Существует множество теорий по поводу причин и механизмов зарождения эмоций. Одной из причин возникновения человеческих эмоций выделяют необходимость обеспечения социальной связи между матерью и её младенцем. С помощью взрослого, в частности, своих родителей ребенок удовлетворяет все виды своих потребностей (потребность в пище, тепле, уходе, защите и др.). Также для физического здоровья и психологического благополучия ребенку необходима любовь и ласка родителей [25, 34].

Следующая причина возникновения эмоций — потребность в средствах коммуникации между взрослыми людьми.

С. Л.Рубинштейн, анализируя подходы С. Шехтера и его коллег, предположил, что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и познавательной оценки ситуации, вызвавшей это возбуждение. Некоторая ситуация или же обстановка вызывают физическое возбуждение, и у человека появляется потребность в оценке источника его возникновения. Образ или же качество впечатления, испытываемое человеком, находится в зависимости не от чувства, образующегося при физическом возбуждении, а от того как человек относится к возбуждающей ситуации. Расценив ситуацию возбуждения, человек может определить радость или гнев, страх или отвращение, или как любую другую, подходящую к ситуации эмоцию. Одно и то же физиологическое возбуждение может переживаться и как радость и как гнев (и другие эмоции), в зависимости от смысла возникшей ситуации [45].

Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, которые отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений. Могут иметь форму приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям. Представляют собой процесс и результат его практической деятельности (Р. С. Немов).

Обычно эмоции выделяют положительные и отрицательные, позитивные и негативные. Подобная классификация эмоций в целом

правильна и полезна, и все-таки понятия «положительное», «отрицательное», «позитивное» и «негативное» в приложении к эмоциям требуют некоторого уточнения. Негативные, с точки зрения данной классификации, играют большую роль в выживании и защите человека. Эмоции: гнев, страх и стыд, безоговорочно относят к отрицательным. Вместе с этим известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию человека, защите личного достоинства, сохранению личностной целостности, исправлению социальной несправедливости. Страх регулирует поведение человека в ситуации выживания. Эмоция стыда выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка [33].

Но правильнее не делить эмоции на положительные и отрицательные, а считать, что некоторые эмоции, способствуют повышению психологического разлада, а другие, напротив, облегчают конструктивное поведение. Подобный подход позволяет отнести ту или иную эмоцию в разряд позитивных или негативных в зависимости от того, какое воздействие она оказывает на внутриличностные процессы и процессы взаимодействия человека с ближайшим социальным окружением при учете более общих эволюционных и экологических факторов [41].

Эмоциональное реагирование характеризуется положительным или отрицательным знаком, влиянием на поведение и деятельность (стимулирующим или тормозящим), интенсивностью (глубиной переживаний и величиной физиологических сдвигов), длительностью протекания (кратковременные или длительные), предметностью (степень осознанности и связи с конкретным объектом).

Эмоции порождают чувства, которые, в свою очередь, являются источником эмоций. Чувства — наивысший продукт развития эмоций, это устойчивые эмоциональные отношения человека к другим людям, общению с ними и к явлениям окружающей действительности.

Переживание эмоциональных состояний, как правило, сопровождается более или менее заметными внешними проявлениями. К ним относятся

характерные движения, в частности мимика (выразительные движения лица), пантомимика (выразительные движения всего тела), а также голосовые реакции (интонации и тембр голоса) [44].

Среди компонентов эмоциональной сферы человека выделяют эмоциональный тон ощущений, ситуативные эмоции, эмоциональные состояния. Рассмотрим их подробнее.

Эмоциональный тон ощущений — непосредственные переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные явления, побуждающие человека к их сохранению или устранению (А. Н. Леонтьев).

Ситуативные эмоции — субъективная форма выражения степени удовлетворенности той или иной потребности, содержащей оценочное отношение к отдельным условиям, которые способствуют или препятствуют осуществлению деятельности, конкретным достижениям в ней, к возможным ситуациям и перспективам удовлетворения потребностей.

К эмоциональным состояниям относят: настроение, аффекты, стрессовые состояния, фрустрации.

Настроение — общее эмоциональное состояние человека, что выражается во всех психических проявлениях (мышлении, поведении и др.). Чувственную основу настроения, часто образуют соматическое состояние, тонус жизнедеятельности организма и различные органические ощущения, исходящие от внутренних органов. Однако в большей степени на настроение влияют те взаимоотношения, которые складываются между человеком и окружающей средой (С. Л. Рубинштейн).

Аффект — это стремительно и бурно протекающий и имеющий взрывной характер эмоциональный процесс. В момент нахождения человека в состоянии аффекта, происходят значительные физиологические изменения и изменения состояния сознания, нарушается контроль деятельности, наступает потеря самообладания, а также изменяется вся жизнедеятельность организма. Аффекты отличаются своей кратковременностью, так как требуют большой затраты энергетических сил одномоментно.

Стрессовые состояния представляют собой особую форму переживания чувств, по своим психологическим характеристикам близкие к состоянию аффекта. Эмоциональный стресс возникает в неблагоприятных для человека ситуациях, таких как опасность, обида, стыд, угроза и т.д. На поведение индивида в стрессовых состояниях существенное влияние оказывает тип его нервной системы, силы или слабости ее нервных процессов.

Фрустрация — это негативное психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и т.д. Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности натывается на непреодолимые преграды [26].

Эмоциональная сфера выполняет ряд функций, обязательных для жизнедеятельности человека. П. В. Симонов выделяет следующие функции:

- 1) Отражательно - оценочная функция. Проявляется в том, что эмоция отражает общую оценку ситуации.
- 2) Переключающая функция. Доминирующая эмоция, проявляющая ярче, «высвечивает» наиболее значимую потребность человека или внешний объект.
- 3) Подкрепляющая функция. Обеспечивает человеку получение желаемых или устранение не желаемых стимулов; эмоции оставляют следы на человеческом опыте, закрепляя воздействия, которые их возбудили.
- 4) Компенсаторная функция. Происходит гипермобилизация вегетативной нервной системы, в ходе которой негативные эмоции замещаются позитивными.

В психологической литературе в дополнение к выше описанным выделяют следующие функции:

- 1) Сигнальная функция. Эмоции сообщают о значимости происходящего для человека. По А. Н. Леонтьеву, эмоции дают



нам информацию «зачем и ради чего мы это делаем?» (отношение результата и мотива).

- 2) Пусковая функция. Эмоции запускают деятельность.
- 3) Побудительная функция. Эмоциям принадлежит мотивирующая роль в структуре психической деятельности человека.
- 4) Организующая/дезорганизующая. Дезорганизующая функция заключается в способности эмоций нарушать целенаправленную деятельность (Э. Клапаред). Сами по себе эмоции не являются дезорганизующим звеном, всё зависит от условий, в которых они проявляются. Нарушение деятельности является побочным проявлением эмоций.
- 5) Аварийного выхода. Решение проблем. Резкий выплеск эмоций в форме слез, крика, высокого проявления агрессивности. Обычно такие способы реагирования называют регрессивными (возвращение на более ранние способы реагирования).
- 6) Коммуникативная (экспрессивная). Средства невербальной коммуникации, сопровождающие нашу речь, помогают человеку передавать свои чувства и эмоции другим людям, информацию их о своем отношении к явлениям, объектам и т.д.
- 7) Предвосхищающая (эвристическая). Заключается в прогнозировании событий, удовлетворяющих мотивацию.
- 8) Активации (мобилизующая/демомобилизующая). Эмоциональные состояния вызывают либо мобилизацию органов действия, энергетических ресурсов и защитных процессов организма, либо, в благоприятных ситуациях, его демобилизацию, настройку на внутренние процессы и накопление энергии (В. Кэннон, 1927).
- 9) Катарсическая. Помогает снять гнев, раздражение.
- 10) Приспособительная. Эмоции сообщают, насколько успешна деятельность человека, каково его отношение к объекту, и

осуществляют сопоставление результата с ожидаемой целью (П. К. Анохин).

- 11) Функция становления и организации субъективного образа. Слияние в единое целое воспринимаемых одновременно или непосредственно друг за другом ощущений. Организация в восприятии и сами эти «единицы» (ощущения, представления и т. п.).

Развитие эмоциональной сферы у ребенка, проходит довольно длинный путь, прежде чем достигает всей сложности и многообразия, которые присущи взрослому человеку. Самые ранние проявления эмоциональных состояний ребёнка связаны, прежде всего, с удовлетворением биологических потребностей и ощущений [6, 8]. Формирование первых отрицательных эмоций происходит в момент неприятных физиологических ощущений (чувство голода, ощущение холода, мокрая поверхность, ограничение свободы передвижений и др.) [1, 4]. Положительно окрашенные эмоции, обычно связаны с чувством удовольствия и возникают в ответ на ласку родителей. На физиологическом уровне это проявляется как общее возбуждение, потягивание, вздохи, ускорение пульса и периферического кровообращения, блеск в глазах и пр. Подобное возбуждение вызывают движения. Мышечные, кинестетические ощущения очень рано порождают проявления, напоминающие выражение радости, — общее возбуждение, вздрагивание, гортанные звуки и щебетание, очень похожее на выражение удовольствия [9, 10].

В эмоциональном развитии ребенка, важнейшим этапом является появление эмоциональной реакции не только на физиологические ощущения, но и на представления. На этой новой основе возникают новые чувства, отражающие всё более сложную и всё более сознательную жизнь. Расширяется круг тех явлений, которые вызывают эмоции [5, 43].

Подводя итоги, следует отметить особую роль эмоциональной сферы в структуре психической деятельности. Эмоциональные проявления

появляются на ранних этапах онтогенеза и проходят довольно длинный путь своего развития. На эмоции человека оказывает влияние весь опыт его жизни. Эмоциональная сфера выполняет ряд функций, от которых зависит жизнедеятельность человека в целом. Она обеспечивает преодоление опасных для человека явлений, эмоциональную связь между людьми и выступает в роли внутреннего организатора процессов, которые регулируют внешнее поведение человека в напряженных ситуациях. Эмоциональные переживания выступают синтезирующей основой образа, обеспечивающей возможность целостного отражения мозаичного разнообразия фактически действующих раздражений. Эмоции могут не только облегчать поведение человека, направлять его, делать целесообразным и продуктивным, но и формировать деструктивные варианты поведенческих реакций, тем самым приводить к дезадаптации. В условиях дизонтогенеза, а в частности при нарушениях зрения, закономерности формирования эмоциональной сферы, её значимость для успешной адаптации человека остаются прежними. Что еще раз подчеркивает значение описанного феномена для всей психической деятельности каждого человека.

## **1.2. Нарушение зрения как фактор развития эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте**

Человек получает большую часть информации (до 80 %) о мире визуально, то есть с помощью зрительного анализатора. Благодаря координированной работе глаз и мозга возможно цветоразличение, слежение за движущимися предметами, распознавание формы и узора, восприятие мира в трех измерениях. Нарушение зрения, ограничивает познание окружающего мира, передвижение, приводит к личностным изменениям. Влияние нарушения зрения на развитие психики человека

изучает тифлопсихология [17]. Тифлопсихология - наука, которая занимается изучением закономерностей и особенностей развития лиц с нарушениями зрения, формирование компенсаторных процессов, обеспечивающих возмещение недостатка информации, связанного с деятельностью поврежденного зрительного анализатора; влияние этого дефекта на психику; возрастной аспект развития детей со зрительной недостаточностью (Л. И. Солнцева) [47].

Описание эмоциональных состояний и чувств незрячих представлено в основном по наблюдению или самонаблюдению. Зависимость эмоций и чувств от состояния сенсорной сферы опосредуется материальными и духовными потребностями, развитие которых непосредственно связано с накоплением чувственного опыта [43]. Очевидно, что ряд положительных и отрицательных эмоций, возникающих как ответная реакция нормально видящих на зрительные стимулы, отсутствует у незрячих.

Имеющиеся сведения о силе и глубине эмоциональных переживаний незрячих весьма противоречивы. С одной стороны, незрячие менее эмоциональны, чем зрячие, с другой, напротив, подчеркивается интенсивность эмоциональной жизни лиц с нарушением зрения. Однако этот вопрос вряд ли может быть решен однозначно. Являясь отражением реальных отношений к значимым объектам и субъектам, эмоции и чувства человека, не могут не изменяться под влиянием нарушений зрения. С другой стороны, незрячие и слабовидящие дети, так же, как и зрячие, имеют те же эмоции и чувства, хотя степень и уровень их развития могут быть отличными от таковых у зрячих [18].

Определение эмоционального развития нормально развивающихся детей и детей с нарушением зрения, такое же двойное. Развитие эмоциональной сферы зависит от генетических, и от социальных компонентов. Это положение с наибольшей достоверностью доказал в сравнительном исследовании эмоционального развития незрячих и нормально видящих младенцев Р. Ж. Мухамедрахимов. Он заметил наличие

одинаковых эмоциональных выражений у зрячих и незрячих младенцев, в частности, присутствие «эндогенной улыбки», появляющейся в первые недели жизни малыша. Это говорит о генетической составляющей в эмоциональном реагировании. Затем, у детей была обнаружена «экзогенная улыбка», которая появляется в ответ на социальные раздражители (голос матери). Эти данные указывают на наличие социального компонента в развитии эмоциональной сферы. Также было установлено, что в процессе эмоционального развития у детей, не имеющих нарушение зрения и незрячих, появляются страхи, тревоги при изменении ситуации, появлении ее новизны. Незнакомый человек, пространство, временная разлука с матерью вызывают у детей отрицательные эмоции [18, 27].

Сравнительное исследование восприятия, понимания и оценки эмоциональных состояний детьми дошкольного возраста с амблиопией и косоглазием, проведенное Г. В. Григорьевой показало их значительное отличие от нормально видящих детей, в восприятии выразительных средств и при их воспроизведении. Для детей дошкольного возраста с нарушением зрения характерны малочисленные, глобальные и малодифференцированные представления об эмоциях, как информативной характеристике состояния человека в процессе коммуникации.

Отсутствие зрения ведет за собой также изменения в характере и динамике потребностей, что в свою очередь сказывается на эмоциональных переживаниях, возникающих при их удовлетворении или неудовлетворении. Эмоции, возникающие при удовлетворении или неудовлетворении органических потребностей и при непосредственных реакциях на предметы и явления окружающего мира, при утрате зрительных функций, очевидно, претерпевают не такие существенные изменения, как чувства [38].

В экспериментальных исследованиях незрячих детей, в основном рассматриваются проблемы с грубыми эмоциональными нарушениями, где трудно разделить, что является причиной этих нарушений. С одной стороны, возможно, это влияние слепоты и глубоких нарушений зрения и социальных

условий воспитания, с другой, общее нарушение деятельности центральной нервной системы, в которой эмоциональные нарушения выступают наравне со слепотой, как первичные [41, 47]. Д. Уорен отмечает также, что многие исследования, связанные со сравнением незрячих и зрячих в области эмоциональной жизни неудовлетворительны, поскольку в них не созданы те же условия, что и у зрячих, т.к. исследование проводилось по тем же тестам, что и для зрячих, лишь переведенными на Брайль. Исследования незрячих детей с ретролентальной фиброплазией показывают среди них значительное количество детей с эмоциональными нарушениями по типу аутизма. Однако отсутствие точных данных по всем категориям незрячих позволяет только предположить более высокое количество детей с нарушением зрения, страдающих эмоциональными нарушениями, чем среди нормально видящих детей. Сравнительные эксперименты исследований со зрячими детьми, указывают на эмоциональное неблагополучие детей с нарушениями зрения в отражении своих чувств к миру вещам, людям и обществу.

Сравнивая эмоциональное отношение детей с нарушением зрения и зрячих 12 лет к различным жизненным ситуациям, с помощью калифорнийского теста личности, П. Хастингс, отмечает, что они более ранимы, чем зрячие, особенно по шкале самооценки [48]. При этом дети с незначительными нарушениями зрения, показали большую эмоциональность и тревожность по сравнению с незрячими детьми. Необходимо отметить и тот факт, что дети из школ-интернатов показали большую неуверенность при самооценке, чем дети из семьи. Это свидетельствует о важном и большом значении социального окружения и условий для формирования эмоций, и чувств у детей с нарушением зрения. Незрячий ребенок наиболее зависим от общества и организации коррекционно-педагогических условий его жизни [30, 37]. Следует учитывать, что для достижения того же уровня развития и получения тех же знаний, что и зрячий, ребенку с нарушением зрения приходится работать значительно больше. Это вызывает у детей неравнозначные эмоциональные реакции, связанные с типом его нервной

системы, с утомляемостью, индивидуальными особенностями и системой взаимоотношений со взрослыми [25, 27].

Проанализировав свой опыт работы с незрячими детьми, Н. Гиббс отмечает, что не у всех детей наблюдается нарушение эмоциональной сферы. Однако встречающиеся трудности вызывают у них различные эмоциональные реакции. Многие из детей становятся пассивными или уходят в мир фантазий, опасаясь встречи с неизвестными предметами и ситуациями, незнакомым пространством [20]. Однако страх неизведанного пространства, возможно, избежать при правильном удовлетворении ребенком своей потребности в движении и освоении пространства. Это относится также к знакомству с живыми объектами.

Исследование Н. С. Царик, посвященное изучению живых объектов, незрячими детьми показало наличие боязни их обследования. Преодоление страха изучения нового, возможно с помощью развития познавательных интересов и подкрепления познавательных потребностей незрячих детей. Отрицательно окрашенные эмоциональные переживания указывают на неблагополучие в учебной деятельности школьника.

Нарушение деятельности нервной системы у детей с нарушениями зрения, может быть одновременно причиной слепоты и слабовидения и одновременно причиной, вызывающей эмоциональные нарушения вне зависимости от степени поражения зрительного анализатора.

Чувства оказываются под наибольшим влиянием патологии зрения, чем эмоции. Ф. Цех, в своих исследованиях лиц с нарушением зрения отмечает, что у незрячего, проживающего отдельно от родителей, легко развиваются «низменные» чувства. Например, при удовлетворении потребности в еде, также возможна «прожорливость». А. А. Крогиус выделяет особый интерес незрячих к половой жизни, объясняя это значительной отрешенностью от внешнего мира, замкнутостью, усиленным вниманием к своему внутреннему состоянию. Он также отмечает уникальные способности незрячих определять

эмоциональные состояния собеседника на основе изучения самых «тонких изменений голоса», таких как интонация, темп, громкость и др. [17,23,24].

Оценивая эмоциональные состояния, они выделяют и адекватно оценивают такие качества личности говорящего, как активность, доминантность, тревожность.

Грубые нарушения зрения оказывают влияние на возникновение и протекание эмоциональных состояний. А. Г. Литвак отмечает, что слепота, наложившая ограничение накопления чувственного опыта и изменяющая характер и динамику потребностей детей, влечет за собой некоторые изменения в эмоциональном отношении, но при этом, не изменяя в целом сущности эмоций. Чувства в отличие от эмоций, представляют только человеческую форму отражения и имеют социальный характер. Известные в общей психологии виды чувств (моральные, интеллектуальные и эстетические) свойственны также и незрячим. Их модальность и глубина зависят от социальных условий жизни и отношения к лицам с нарушениями зрения со стороны зрячих [27].

Наибольшую трудность при ориентации в незнакомом пространстве, незрячие испытывают в определении направления движения и его проверки, что также вызывает у него эмоциональную напряженность. Само передвижение в незнакомом пространстве создает для него стрессовую ситуацию. Снятию напряжения в стрессовой ситуации способствуют обучение незрячих способам и средствам ориентации на основе сохранных анализаторов, использование карт и планов местности, речи в процессе общения с незнакомыми людьми. Эмоциональные состояния носят субъективный характер, но они всегда могут быть обусловлены внешними воздействиями.

Большое влияние на эмоциональную сферу лиц с нарушением зрения оказывают не только межличностные отношения, но и реакции посторонних зрячих людей [51]. Иными словами, поведение зрячих родственников, друзей, незнакомых вызывает у лиц с нарушениями зрения негативное



эмоциональное, отношение к действительности, на фоне утраты анонимности, такого рода отношение приводит к постоянно высокому эмоциональному напряжению. При этом здесь возможны две позиции:

- 1) принятие взгляда окружающих на свою личность, влекущее за собой утрату самоуважения, комплекс неполноценности;
- 2) эмоциональное сопротивление представлениям окружающих о своей социальной и физической неполноценности, выражающееся в неприязни, избегании, агрессивности по отношению к окружающим [27].

Постоянно высокое эмоциональное напряжение может в отдельных случаях вызывать эмоциональные расстройства [39]. Психологическая коррекция таких негативных последствий нарушений зрения, как эмоциональные нарушения, требует индивидуальной работы психолога по определению психологической структуры и динамики стрессовых реакций в зависимости от внутреннего состояния человека, условий возникновения стрессовой ситуации, выявления условий и позиций, на которые можно опираться в нивелировании дефекта [31, 40].

Подводя итоги, необходимо подчеркнуть, что эмоции и чувства человека не могут не изменяться под влиянием нарушений зрения, о чём свидетельствуют многочисленные исследования данного феномена. При дефиците зрительных ощущений сужаются сферы чувственного познания, изменяются потребности и интересы. Возникают значительные трудности дифференцирования эмоций, а, следовательно, и понимания их. Как и зрячие, дети с нарушениями зрения проявляют эмоции страха, тревожность, реакцию на новизну. Наибольшую выразительность незрячие, показывают в речи, интонации, темпе, громкости и т.д. По тем же признакам, они распознают эмоциональное состояние другого человека, самые «тонкие изменения голоса».

Эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста с нарушением зрения характеризуется: повышенной чувствительностью к изменениям, утомляемостью, ранимостью, высоким уровнем тревожности,

неуверенностью, а, потому, и низким уровнем развития самооценки, подверженностью к образованию огромного количества страхов, прежде всего, страхом перед неизвестным, напряженностью и замкнутостью.

У детей с нарушением зрения, наиболее велика зависимость от окружения, организующего их жизнедеятельность, как одного из важнейших условий формирования эмоциональной сферы. Все это подчеркивает необходимость своевременного коррекционного психолого-педагогического сопровождения для нивелировки эмоциональных нарушений.

### **1.3. Технологии оптимизации эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с нарушением зрения**

Специальная психология и педагогика используют различные методы и техники психолого-педагогического воздействия на эмоциональную сферу детей младшего школьного возраста. В коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения зрения, необходимо опираться на сохранные функции (остаточное зрение, слуховое и кинестетическое восприятие). Наиболее распространенными и часто используемыми техниками по оптимизации эмоциональной сферы и в работе с детьми, имеющими нарушения зрения, являются следующие: арт-терапия, музыкотерапия, психогимнастика, цигун-терапия.

Арт-терапия — (art (англ.) — искусство, therapeia (греч.) — забота, лечение) это направление в психотерапии, основанное на лечении искусством и творчеством. Она включает в себя диагностику, коррекцию и, непосредственно саму терапию психологических проблем личности [3].

В основе лечебного воздействия этого метода лежат пять психологических механизмов:

- механизм символического реконструирования,

- «отстранения»;
- эмоциональной децентрации;
- катарсиса;
- механизм присвоения социально-нормативных личностных смыслов.

Указанные механизмы обеспечивают последовательность стадий реализации психокоррекционного процесса, каждая из которых решает свою специфическую задачу.

Механизм символического реконструирования, в символической форме позволяет воссоздать конфликтную психотравмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование проблемы и интеграцию и реинтеграцию самой личности на основе самопознания (З. Фрейд, К. Г. Юнг).

Механизм «отстранения» (В. Шкловский) как выделения в объекте его маловероятностных, редких значений в результате включения в совершенно новый необычный контекст дополняет механизм символического реконструирования, позволяя увидеть события и предметы освобожденными из их повседневного функционирования.

Механизм эмоциональной децентрации заключается в возможности личности увидеть свою проблему со стороны глазами всех ее участников, выйти за пределы эмоциональной «связанности» и «сужения поля ориентировки» (П. Я. Гальперин).

Механизм катарсиса в арт-терапии обеспечивает другой, более высокий уровень эмоционального отреагирования, связанный с природой самой эстетической реакции. Л. С. Выготский В работе «Психология искусства» раскрывает психологическую природу механизма катарсиса, основанного на искусстве, как преодоления формой содержания, позволяющего изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» [15, 36].

Механизм присвоения социально-нормативных личностных смыслов (А. Н. Леонтьев) в процессе творческого прочтения и прослеживания

«судьбы героя» произведения искусства восстанавливает коммуникацию с миром, позволяет личности преодолеть чувство одиночества и взаимопонимание в межличностных отношениях и общении, сделать серьезный шаг в своем личностном росте и самопознании.

Описанные механизмы обеспечивают последовательность стадий реализации психокоррекционного процесса, каждая из которых имеет свою задачу.

Для классификации арт-терапии выделяют следующие основания: форма работы, направленность, продолжительность, способ организации деятельности участников, содержание решаемых задач.

По форме работы различают: индивидуальную и групповую арт-терапию.

По направленности: симптоматическую и каузальную. Симптоматическая арт-терапевтическая работа направлена на конкретные проявления (симптомы) тех или иных нарушений в развитии личности. Каузальная арт-терапия направлена на работу с причиной, т.е. предполагает диагностику нарушений, исследование и устранение причин или формирования адекватного к ним отношения. Каузальная терапия наиболее длительна во времени, и в отдельных случаях может продолжаться до нескольких лет.

По продолжительности работы выделяют: краткосрочную (от одной до нескольких сессий), длительную (несколько месяцев) и долговременную (несколько лет).

По способу организации деятельности участников:

- директивная;
- недирективная.

Директивная арт-терапия предполагает постановку конкретной задачи перед клиентом в виде темы рисования, руководства поиска лучшей формы выражения темы, оказание помощи, совместное рисование, интерпретация

символического значения детского рисунка. В недирективной арт-терапии клиенту предоставляется свобода выбора темы и формы ее выражения. Психолог ему оказывает эмоциональную поддержку, а в случае необходимости — и техническую помощь в максимально точном изображении своих чувств.

По содержанию решаемых задач: профилактическая, реабилитационная и специальная. Основными задачами профилактической и реабилитационной арт-терапии являются восстановление и укрепление психологического здоровья, гармонизация личности и межличностных отношений в группе. Специальная арт-терапия предназначена для работы с детьми, имеющими проблемы в развитии (сенсорные нарушения, умственная отсталость, задержка психического развития, аутизм и др.) [29].

В арт-терапии используются элементарные художественные средства, в основе которых лежат спонтанные, произвольные свободные рисунки-экспромты выполненные различными нестандартными изобразительными средствами и материалами [12, 22].

Показаниями для проведения арт-терапии как рисуночной терапии являются:

- 1) Задержка в эмоциональном развитии, актуальный и посттравматический стресс, депрессивные и субдепрессивные состояния, снижение эмоционального тонуса, высокая эмоциональная лабильность, дисфория, импульсивность эмоциональных реакций;
- 2) Эмоциональная депривация детей, переживание ребенком эмоционального отвержения и чувства одиночества;
- 3) Высокий уровень тревожности, страхи, фобические реакции;
- 4) Наличие конфликтных межличностных отношений в семье, в школе и т.д.
- 5) Дисгармоничная я-концепция, искажения самооценки, низкая степень самопринятия.

Применение арт-терапевтических методов в коррекционной работе обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придает ему социально приемлемые формы, преобразует негативные эмоции в позитивные и снять психическое напряжение ребенка, снизить уровень тревожности [21].

Применение методов арт-терапии также возможно при совмещении с еще одного вида воздействия на психические процессы — музыкотерапией.

Музыкотерапия— это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Данный вид терапии оказывает комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

В 70-80-е годы XX было опубликовано несколько монографий, посвященных музыкотерапии, в каждой из них имеются главы по применению музыки с лечебной целью у детей, страдающих неврозами (К. Швабе, 1974), ранним детским аутизмом (Р. О. Бенензон, 1973), а также исследования по объективизации влияния музыки на детей (У. Грюс, Г. Грюс, З. Мюллер, 1971). В 1982 г. в Берлине вышла книга Ю. Брюкнер, И. Медераке и К. Ульбрих "Музыкотерапия для детей", в которой очень подробно рассмотрены все возможные виды детской музыкотерапии, включая пантомиму и различные способы рисования под музыку [13, 31].

Коррекционные механизмы музыкотерапии обусловлены способностью нервной системы и мышц человека воспринимать ритмы. Музыкальный ритмический рисунок выступает особым раздражителем, оказывающим стимулирующее действие на физиологические процессы в организме. Ритмические движения представляют собой единую функциональную систему, двигательный стереотип. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма в более строгой компактности и экономичности энергетических затрат. Под воздействием музыкальных ритмов изменяется тонус мышц и моторная активность. Слушающий музыку не только

воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно напевает музыку (перцептивная вокализация). Причем в беззвучных сокращениях связок точно отражается частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков. Музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексы [15].

Особое влияние на эмоциональную сферу человека оказывает музыка. Она устанавливает общее настроение, причем эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей слушающего. По мнению Л. С. Выготского, положительные эмоции при музыкальном прослушивании требуют высочайшей деятельности психики.

В процессе коррекционной работы музыкотерапия может послужить как вспомогательное средство для установления контакта между психологом и клиентом, а также с целью облегчения эмоционального отреагирования. Выделяют четыре основных направления коррекционного действия музыкотерапии:

- 1) Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии.
- 2) Развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей.
- 3) Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.
- 4) Повышение эстетических потребностей.

На основе постепенного изменения настроения, динамики и темпов с учетом их различной эмоциональной нагрузки строится программа музыкальных произведений.

Первое произведение должно задавать нужную атмосферу для всего занятия, проявлять настроение клиентов, налаживать контакты и вводить в

музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию. Оно должно отличаться расслабляющим и успокаивающим действием.

Второе произведение — динамичное, драматическое, напряженное, несет основную нагрузку. Его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни клиента. На беседу, после прослушивания музыкальной композиции уделяется значительно большее время на обсуждение переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, возникающих у клиента.

Третье по очереди произведение, должно снимать напряжение, создавать атмосферу покоя, умиротворенности. Оно может быть либо спокойным, релаксирующим, либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии [32, 46].

Как метод психотерапии, музыкотерапия использует музыку в качестве средства коррекции психического состояния человека, в работе со страхами, эмоциональными нарушениями. Музыкотерапию активно используют в социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и оказавшимися в сложных жизненных ситуациях.

Психогимнастика — это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) (М. И. Чистякова).

Термин "психогимнастика" определяется в узком и широком значениях. Психогимнастика в узком значении подразумевает игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства взаимодействия в группе.

В широком смысле психогимнастика - это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы. Психогимнастика решает ряд задач групповой психокоррекции:



установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д. [2].

Одна из методик под таким названием была создана Г. Юновой в 1929г. В методике Г. Юновой каждое занятие включает ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы. Оно состоит из трех фаз:

*I фаза* — на данном этапе необходимо снять мышечное и психоэмоциональное напряжение. Используются различные варианты бега и ходьбы, имеющие и социометрическое значение (кого выбрать в напарники и т. п.);

*II фаза* — активное использование пантомимы (изображение участниками поведение в ситуации, когда в окно влезает вор; боязнь запачкаться и т. п.);

*III фаза* — заключительная, закрепляющая чувство принадлежности к группе (использование различного рода коллективных игр и танцев).

Метод психогимнастики, который описан М. И. Чистяковой отличается от методики разработанной Г. Юновой, т.к. ориентирован на детей младшего возраста и основной акцент делается на обучении элементам техники выразительных движений (в I фазе занятия), на использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств (во II и III фазе занятия) и на приобретении навыков саморасслабления (IV фаза занятия).

Основная цель — преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Задачи:

- 1) уменьшение напряжения участников группы;
- 2) снятие страхов и запретов;
- 3) развитие внимания;
- 4) развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;

- 5) сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;
- 6) формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей.

Наибольшее значение в психогимнастике придается общению детей со сверстниками, т.к. это является необходимым для нормального развития и эмоционального здоровья детей. На занятиях в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение детьми своих чувств поощряется. Ведь назвать — значит более или менее понять.

Занятие психогимнастикой по методу М. И. Чистяковой, имеет IV фазы:

***I фаза.*** Мимические и пантомимические этюды.

Главная цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и неудовольствия. Детям демонстрируются модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев и др.) и некоторых социально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). психолог знакомит детей с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, той или иной походкой.

***II фаза.*** Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций.

Главная цель: выразительное изображение чувств, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т. п.), их моральная оценка. С детьми разыгрываются модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепляются и расширяются уже полученные детьми ранее сведения. При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

***III фаза.*** Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом.

Использование мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Главная цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделированных стандартных ситуаций.

#### ***IV фаза.*** Психомышечная тренировка.

Главная цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения и черт характера.

Между II и III фазами возможно делать, перерыв в несколько минут, для предоставления детям возможности делать то, что им хочется. Но желательно договориться с детьми о сигнале, сообщающем о возобновлении занятия. Сигналом может стать и включение света, если «минутка шалости» сопровождалась его выключением. Сигнал может быть любым, но постоянным.

Между III и IV фазами рекомендуется вставить этюд на развитие внимания, памяти, сопротивления автоматизму или подвижную игру.

Количество детей младшего школьного возраста в группе не должно превышать 8 человек. Большое количество детей в группе не желательно, так как из-за увеличения числа повторений снижается интерес к занятию. Необходимо следить и за тем, чтобы в группе, не было более одного ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, с расстройствами аутистического спектра или склонного к истерическим проявлениям ребенка. Дети, имеющие тики, заикание, истощаемость, большое количество страхов и т. п. могут заниматься вместе. Рекомендуется развести в разные группы детей с нормальным интеллектом и детей, страдающих пограничной умственной отсталостью. Это связано, с тем, что дети с умственной отсталостью нуждаются в усиленном курсе психогимнастики. Таким же образом, следует поступить и с детьми с легкой степенью умственной отсталости, которым надо заниматься отдельно от детей с задержкой психического развития. Элементы психогимнастики могут быть применены и при воспитании детей с умеренной умственной отсталостью [50].

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. При проигрывании этюдов на имитацию чувств, дети переживают воображаемые опасности и изображая преувеличенные эмоции, заражаются не негативно окрашенными эмоциями (страх, гнев и др.), а положительными (радость, интерес и др.). Это в свою очередь изменяет отношение детей к различным ситуациям, к которым ранее было сформировано строго отрицательное отношение.

Называние эмоций в психогимнастике помогает ребенку в осознании себя, и как следствие в наиболее хорошем понимании других людей. В это же время психолог описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Физическая активность, на основе которой строятся занятия психогимнастикой имеет особое значение в коррекции эмоциональных проявлений у детей с нарушениями зрения. Так как лица с подобными нарушениями имеют низкую физическую активность, вызванную особенностями дизонтогенеза, то необходимость в развитии двигательных функций становится достаточно велика. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев психолога к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства.

Одним из методов, которые позволяют комплексно воздействовать на психику при этом максимально исключая препятствующие факторы для использования является метод цигун-терапии. Данная техника имеет ряд преимуществ по отношению к традиционным методам релаксации: занятие

длится менее продолжительное время (от 7 до 25 минут), физическая активность на протяжении всего процесса цигун-терапии, возможность применения в игровой форме, что создает дополнительную мотивацию для детей в правильном выполнении гимнастических упражнений.

Цигун — («Ци» - дыхание, «гун» - гимнастика) это древняя китайская техника исцеления души и тела. С 50-х годов XX века ее начали применять в клиниках и добились определенного успеха. Китайская медицина считает, что эмоционально-волевая деятельность человека сопровождается семью чувствами: радость, гнев, печаль (тоска), размышление, скорбь, страх, испуг. При длительном эмоциональном возбуждении, внезапной резкой психической травме теряется способность управлять деятельностью энергий, в силу чего развиваются болезни тела и души. Расслабление, успокоение и управление дыханием, отрабатываемые в цигун, оказывают непосредственное влияние на центральную и вегетативную нервную систему, позволяя воздействовать на настроение в сторону его улучшения. А постоянное хорошее настроение в свою очередь нормализует характеристики физиологической деятельности, образуя цикл восстановления. Так, расслабление мышц скелета полезно для центральной нервной системы, особенно для понижения напряженности симпатической нервной системы. В результате цигун-терапии понижается чувствительность организма к травмирующим воздействиям семи чувств [7, 11].

Идея гимнастики цигун заключается в движении энергии «Ци» (биологическая энергия) по каналам или меридианам, которые пронизывают весь организм человека. При внешнем воздействии на них, улучшается течение «ци», что влияет на работу всего организма. При условии, что занятия проходят регулярно. Основным принципом цигун-терапии является последовательность нагрузки мышц и движение от ног к голове и обратно [49].

Таким образом, цигун-терапия оказывает благоприятное влияние на эмоциональную сферу, учебную деятельность и состояние всего организма в

целом. Техника позволяет комплексно воздействовать на психику детей с нарушениями зрения. На данный момент, метод цигун - терапии недостаточно апробирован в специальной психологии, хотя имеет большой коррекционный потенциал, в том числе оптимизирующий эмоциональную сферу.

И так, наиболее доступными для детей младшего школьного возраста с нарушением зрения являются: арт-терапия, музыкотерапия, психогимнастика и цигун-терапия.

Подводя итоги, хотелось бы еще раз подчеркнуть необходимость комплексного воздействия на психические процессы в целом, и в частности на эмоциональную сферу детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Достичь этого, возможно, при условии верно подобранных психокоррекционных техник и методик гармонично сочетающихся между собой. Важно, максимально задействовать всю деятельность детей, которая им доступна, также включать в работу основные анализаторные системы: зрительное, слуховое и кинестетическое виды восприятия.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

### **2.1. Организация констатирующего этапа эксперимента**

Для экспериментальной части исследования, был подобран диагностический инструментарий и следующие методы исследования:

- 1) Анализ медицинской и психолого–педагогической документации (заключения психолого-медико-педагогической комиссии, медицинские карты, классный журнал, личные дела детей);
- 2) Беседа с ближайшим окружением (классный руководитель, учителя, родители).

Далее, будут описаны методики, направленные на изучение эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста: Восьмицветовой тест М. Люшера (тест цветовых выборов М. Люшера), методика изучения фрустрационных реакций (автор С.Розенцвейг), Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.

#### ***1. Восьмицветовой тест М. Люшера (тест цветовых выборов М. Люшера)***

Цель: исследование психофизиологического состояния человека, его стрессоустойчивости, активности и коммуникативных способностей. Методика также позволяет определить причины психологического стресса (психодинамические основания), который может привести к появлению физиологических симптомов.

Инструкция: «Выбери из 8-ми лежащих перед тобой цветов, самый приятный тебе в данный момент. Потом — самый привлекательный из семи оставшихся и так далее».

Проведение тестирования осуществляется 2 раза с перерывом 5-7 минут.

Обработка результатов.

Созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на группы:

«+» – наиболее приятные цвета;

«х» – приятные цвета;

«=» – безразличные цвета;

«-» – неприятные, отвергаемые цвета.

Цвета разделяются на основные (1 — темно-синий, 2 — сине-зеленый, 3— оранжево-красный и 4 — светло-желтый) и дополнительные, среди которых 7 (черный) и 0 (серый) — ахроматические, а 5 (фиолетовый) и 6 (коричневый) - смешанные. Основные цвета символизируют базисные психологические потребности, которые М. Люшер обозначил как потребность в удовлетворении и привязанности (синий цвет), потребность в самоутверждении (зеленый), потребность "действовать и добиваться успеха" (красный) и потребность "смотреть вперед и надеяться" (желтый).

Так как второй выбор является более спонтанным и поэтому более валидным, чем первый, при интерпретации следует учитывать группировку и обозначения второго выбора. Если после группировки два цвета, составляющие пару при первом выборе, при втором выборе "расщепились", т.е. стоят отдельно, то каждый из них заключается в квадратные скобки.

Группировка цветовых эталонов при двойном выборе происходит путем сравнения двух выборов, выделения устойчивых пар (даже если цвета поменялись местами) и расщепившихся цветовых пар в виде изолированных цветов. При этом первая пара (или оставшийся изолированным, но находящийся на первом месте цвет во втором выборе) помечается знаком "+", следующая пара получает знак "X", последняя пара (или изолированный



цвет) обозначается знаком " — ", а остальные - " =", сколько бы их ни оказалось.

Далее результаты соотносятся с интерпретационными таблицами для качественного анализа (см. Приложение 1) Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, №1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь».

В соответствии с целями экспериментальной работы предполагается акцентирование внимания при анализе результатов диагностики на следующих параметрах: эмоциональная напряженность, агрессивность (внешняя) и аутоагрессия, чувствительность, сверхчувствительность, интровертированность, экстравертированность, аутичность, тревожность, невротизация, психодинамические основания.

## ***2. Методика изучения фрустрационных реакций (автор С. Розенцвейг)***

Цель: выявление уровня импульсивности, степени выраженности аффективных реакций в соотношении с умением их сдерживать; изучение возможности регулировать и анализировать свои эмоции, переживания и поведение.

Инструкция: «Посмотри внимательно на картинки, на всех них изображены два человека. Один из них, всегда обращается к другому. Старайся долго не думать, и ответить собеседнику».

Обработка результатов.

Испытуемый на подсознательном уровне идентифицирует себя с фрустрированным персонажем, изображенным на каждой рисуночной ситуации. Интерпретация результатов включает в себя несколько этапов. На первом этапе вычисляется GCR показатель, который является важным параметром методики. Если испытуемый имеет низкий процент GCR, то предполагается, что у него часто возникают конфликты с окружающими его лицами, что он недостаточно адаптирован к своему социальному окружению.

Второй этап состоит в изучении оценок шести факторов в таблице профилей. Оценки, касающиеся направления реакций, имеют значения, вытекающие из теоретических представлений о фрустрации.

Третий этап интерпретации — изучение тенденций. Оно может иметь большое значение в понимании отношения испытуемого к своим собственным реакциям. В целом можно добавить, что на основании протокола обследования можно сделать выводы относительно некоторых аспектов адаптации испытуемого к своему социальному окружению. Методика ни в коем случае не дает материала для заключений о структуре личности. Можно лишь с большей долей вероятности прогнозировать эмоциональные реакции испытуемого на различные трудности или помехи, которое встают на пути к удовлетворению потребностей, к достижению цели.

### ***3. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен***

Цель: определение уровня тревожности ребенка, и как следствие, уровень эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям. Методика показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со взрослыми в семье и в коллективе.

Инструкция: в процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, психолог поясняет его смысловое содержание и просит выбрать лицо с нужной эмоцией.

Рисунки имеют следующее смысловое содержание:

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Обработка результатов.

Протоколы, полученные от каждого ребенка, подвергаются качественному и количественному анализу.

Количественный анализ осуществляется путем вычисления индекса тревожности (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов к общему числу рисунков (14):

ИТ= число эмоциональных негативных выборов \* 100%

14

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

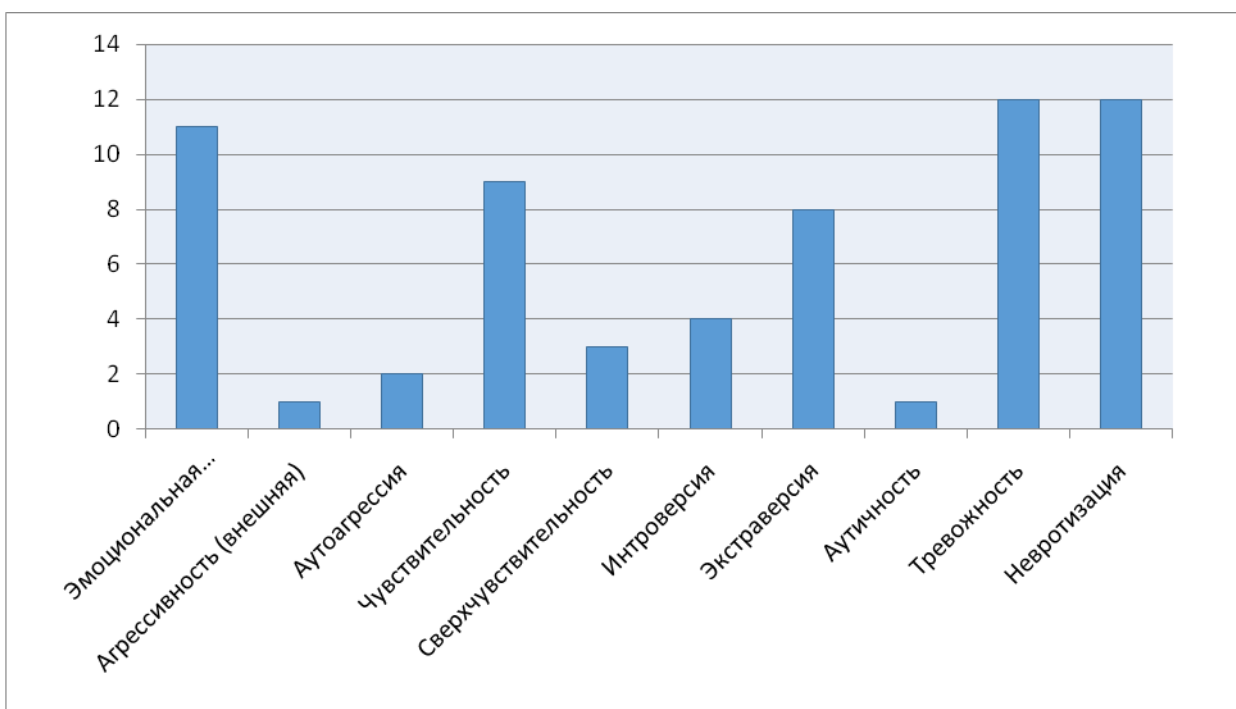
- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ заключается в подробном изучении каждого ответа ребенка. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ. Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве») [35].

## **2.2. Результаты констатирующего этапа эксперимента**

Экспериментальные задачи решались на базе Государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургской школы-интерната №10, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы». Выборка составила 12 детей (3 девочки, остальные мальчики), 7-8 лет имеющие следующие нарушения зрения: высокая миопия обоих глаз, сложный миопический астигматизм II степени, вторичная хориоретинальная дистрофия обоих глаз, амблиопия, частичная атрофия зрительных нервов, гиперметропия, сложный гиперметропический астигматизм, сходящееся альтернирующее косоглазие, сходящееся содружественное косоглазие, слабовидение, вялотекущий увит, лентовидная дегенерация роговицы, нистагм. 3 учеников имеют инвалидность по зрению. Также у части детей (8 человек) имеются сопутствующие диагнозы: РЦОН, микроцефалия, СДВГ, инвалидность по тугоухости и глухоте, инвалидность по психиатрии, ОПЦНС, спастический тетрапарез, симптоматическая фокальная эпилепсия (см. Приложение 2).

На первом этапе констатирующего эксперимента (см. Приложение 3) было исследование таких параметров как: эмоциональная напряженность, агрессивность (внешняя) и аутоагрессия, чувствительность, сверхчувствительность, интровертированность, экстравертированность, аутичность, тревожность, невротизация, психодинамические основания с помощью методики М. Люшера. Результаты диагностики представлены в Приложении 4 (таблица 2) и рисунке 1.

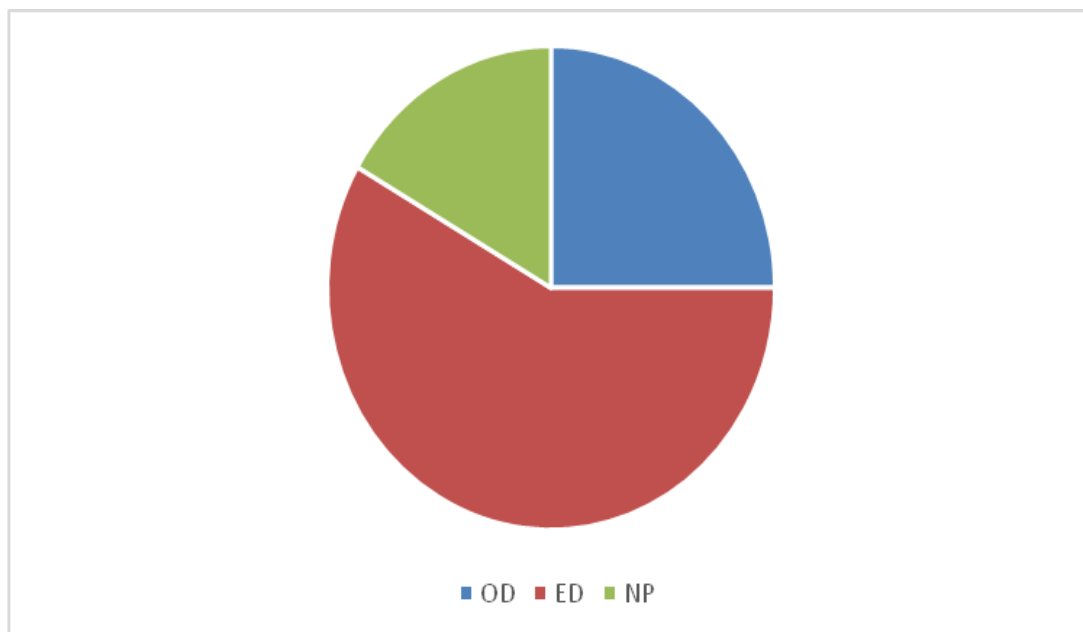


***Рис.1. Показатели эмоциональных проявлений, полученные на констатирующем этапе эксперимента (методика М. Люшера)***

По вертикали расположено количество детей, у которых присутствует исследуемый параметр. По горизонтали представлены исследуемые параметры. Как видно из рисунка 1, и таблицы 2 (приложение 4) наиболее часто встречающимися параметрами являются: эмоциональная напряженность, тревожность, невротизация, чувствительность, экстраверсия. Как наиболее редко встречающиеся параметры можно выделить: агрессивность (внешняя), аутичность, аутоагрессия и сверхчувствительность.

Психодинамическими основаниями, которые вызывают высокое эмоциональное напряжение, как правило, являются: давление внешних обстоятельств, ощущения враждебности окружающих и бессилия, неудовлетворенность, протесты против запретов.

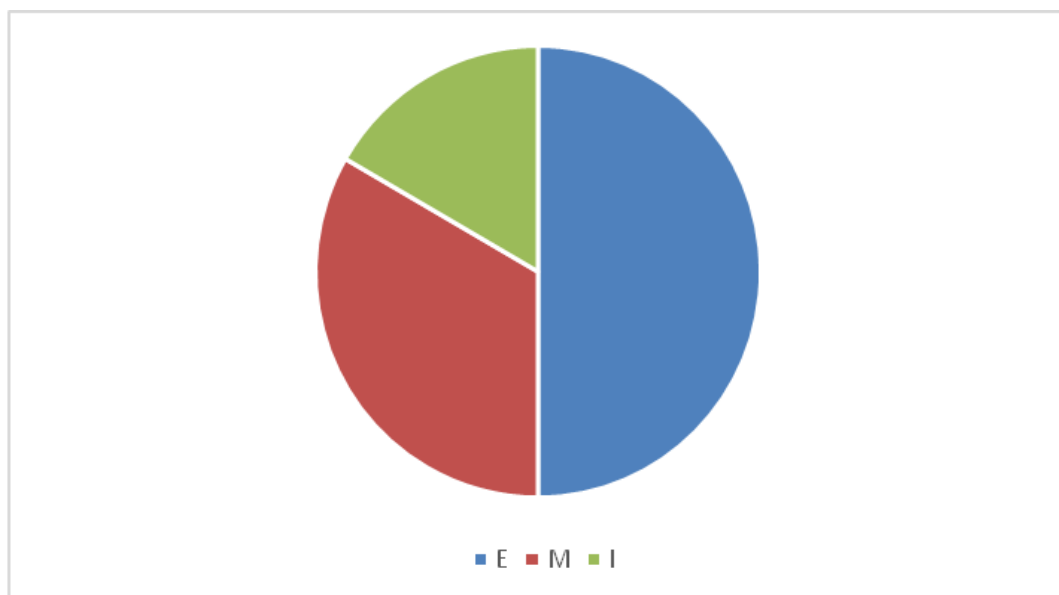
На следующем этапе констатирующего эксперимента было исследование типа и направления реакций в состоянии фрустрации, с помощью методики изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга. Результаты диагностики представлены в Приложении 5 (таблице 3) и рисунках 2 и 3.



***Рис.2. Распределение испытуемых в зависимости от типа реакций  
(методика С. Розенцвейга)***

Типы реакций: OD — с фиксацией на препятствии; ED— с фиксацией на самозащите; NP — с фиксацией на удовлетворении потребности.

На рисунке 2 можно видеть о преобладании типа реакции с фиксацией на самозащите, что вполне может быть обусловлено высоким уровнем тревожности, невротизации и эмоционального напряжения. Прокомментируем полученные результаты испытуемого под номером 5. В ситуации, когда не хватает материальных средств на приобретение игрушки (сит.5) ребенок предпочитает украсть деньги у мамы, из копилки и т.д. Предпочитает ругаться, обижаться и драться при неудовлетворении своих потребностей (сит. 1, сит.3, сит.12, сит. 18). Все это последствия эмоционального неблагополучия ребенка, основанного, как правило, на длительном эмоциональном напряжении.



***Рис.3. Распределение испытуемых в зависимости от направления реакций (методика С. Розенцвейга)***

Направления реакций: Е — экстрапунитивные реакции; I — интропунитивные реакции; М — импунитивные.

Ведущим направлением реакции являются экстрапунитивные. Вероятно, это вызвано тем, что дети не привыкли брать ответственность в свои руки. Это возможно проиллюстрировать на примере ученицы под номером 12. На основе полученных ответов по данной методике, можно сделать вывод о том, что девочка привыкла к тому, что все ее проблемы решаются волшебными словами «хочу» и «хорошо», при этом отсутствует аргументационная база для убеждения и получения того результата, к которому она стремится. Обидчивость и отсутствие положительно окрашенного эмоционального фона усиливают данные особенности.

Следующим исследуемым параметром стал уровень тревожности детей, изучение которого осуществлялось с помощью методики Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. "Выбери нужное лицо". Результаты диагностики представлены в таблице 3 и рисунке 4.



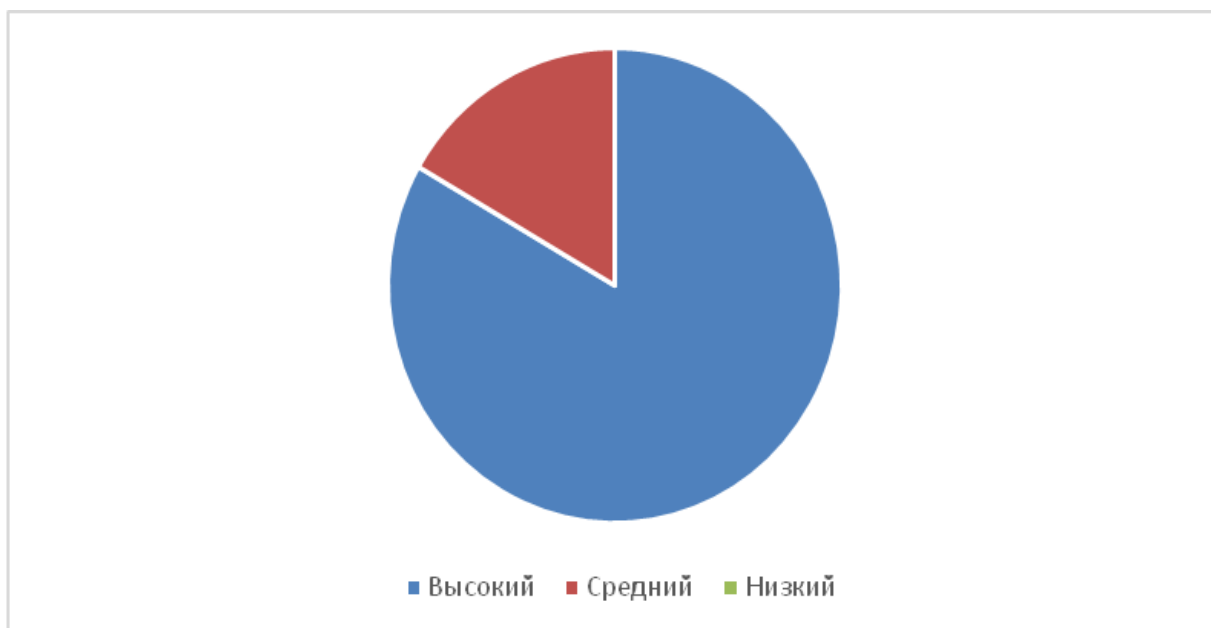
Таблица 1

**Показатели тревожности (методика Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)**

№	Индекс Тревожности (ИТ)	Уровень тревожности
1	64 %	высокий
2	64%	высокий
3	50%	средний
4	86%	высокий
5	86%	высокий
6	50%	средний
7	57%	высокий
8	71%	высокий
9	64%	высокий
10	64%	высокий
11	57%	высокий
12	57%	высокий

Ниже в рисунке 4 представлено графическое изображение полученных результатов проведения методики по выявлению уровня тревожности.

Как видно из таблицы 1 и рисунка 4, детей, имеющих высокий уровень тревожности значительно больше (10 человек из 12). Дети в основном испытывают тревожность в ситуациях одиночества, агрессии; при игнорировании, собирании игрушек и выговоре.



***Рис.4. Распределение испытуемых в зависимости от уровня тревожности (методика Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен )***

Подводя итоги констатирующего этапа эксперимента, необходимо объединить полученные данные. И так, детям младшего школьного возраста с нарушением зрения присущи высокая тревожность, эмоциональная напряженность и чувствительность, сопровождающиеся высоким уровнем невротизации. Дети нуждаются в межличностных отношениях, близких контактах, но при этом испытывают значительные трудности в общении и доверии к окружающим, отмечается феномен социальной дезадаптации. Характерным являются и реакции на фрустрирующие ситуации. Преобладание типов реакций с фиксацией на препятствии и самозащите подчеркивают преобладание в эмоциональной сфере высокой тревожности и напряженности. Также преобладание экстрапунитивных направлений реакций объясняет вымещение негативных эмоций на других и провокацию агрессивных форм поведения.

## **ГЛАВА 3. ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

### **3.1. Описание коррекционной программы по оптимизации эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с нарушением зрения**

В ходе изучения и анализа результатов констатирующего этапа эксперимента, была составлена коррекционно-развивающая программа. Основу программы составили техники арт-терапии, музыкотерапии, цигун-терапии и психогимнастики, позволяющие комплексно воздействовать на эмоциональную сферу.

#### **Пояснительная записка**

Эмоциональные проявления начинают формироваться с самых ранних этапов жизни ребенка и проходят довольно длинный путь своего развития. С одной стороны, на эмоциональную сферу человека оказывает весь его жизненный опыт, а с другой стороны от гармоничного исполнения всех функций, зависит жизнедеятельность человека в целом. Она обеспечивает преодоление опасных явлений, коммуникацию и эмоциональную связь между людьми, выступает как внутренний организатор психических процессов. Кроме того, что компоненты эмоциональной сферы (эмоциональный тон ощущений, ситуативные эмоции, эмоциональные состояния) могут облегчать поведение человека, возможно формирование и деструктивных вариантов поведенческих реакций, что в свою очередь приводит к социальной дезадаптации.

В условиях дизонтогенеза, а в частности при нарушениях зрения, закономерности формирования эмоциональной сферы, её значимость для успешной адаптации человека остаются прежними, но характеристика имеет

свои особенности. Эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста с нарушением зрения характеризуется: повышенной чувствительностью к изменениям, утомляемостью, ранимостью, высоким уровнем тревожности, подверженностью к образованию огромного количества страхов, прежде всего, страхом перед неизвестным, напряженностью и замкнутостью.

У детей с нарушением зрения, наиболее велика зависимость от окружения, организующего их жизнедеятельность, как одного из важнейших условий формирования эмоциональной сферы. Все это подчеркивает необходимость своевременного коррекционного психолого-педагогического сопровождения для нивелирования эмоциональных нарушений.

Программа включает в себя методы арт-терапии, в частности изотерапию, музыкотерапию, психогимнастики, цигун-терапии. Каждая из техник выступает своеобразной сферой, в которой происходит отреагирование эмоций, обучение пониманию эмоциональных проявлений других людей, снятие психоэмоционального напряжения.

**Цель программы:** оптимизация эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

**Задачи:**

- 1) Создать положительную установку на взаимодействие с психологом;
- 2) Развить способность детей младшего школьного возраста с нарушением зрения понимать свои эмоции и выражать их, с помощью мимики, жестов, голоса в отдельности и комплексно;
- 3) Развить способность у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения распознавать эмоции других людей, с помощью мимики, жестов, голоса в отдельности и комплексно, различать сходные по своему выражению эмоции;

- 4) Сформировать у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения общественно приемлемые формы выражения отрицательных эмоций (гнев, обида (печаль), страх, презрение, отвращение и др.);
- 5) Научить детей младшего школьного возраста с нарушением зрения самостоятельным приемам снятия эмоционального напряжения, усталости, тревоги;
- 6) Снизить уровень тревожности у детей;
- 7) Преодолеть агрессивные проявления в поведении детей, связанные с неумением контролировать негативные эмоции.

### **Организация занятий**

**Количество занятий:** программа рассчитана на 40 занятий, общее количество 40 часов течение 5 месяцев.

**Форма занятий:** групповая.

**Частота занятий:** рекомендуется проведение занятий 2 раза в неделю.

**Продолжительность занятий:** 40 —45 минут.

**Методы:** изо-терапия, музыкотерапия, цигун-терапия, психогимнастика.

### **Структура программы:**

Программа состоит из 3 этапов:

**1 этап** (10 занятий) — Вводный. Наблюдение за детьми в разных ситуациях. Формирование положительного настроения на занятие и на взаимодействие со взрослым. Ознакомление детей с тематикой занятий, правилами работы на занятиях, установление эмоционально благоприятного климата в группе, создание доверительной обстановки.

**2 этап** (20 занятий) — основной. Подробное изучение и дальнейшая проработка основных (базовых) эмоций. Развитие и закрепление социально-адекватных способов выражения отрицательных эмоций. Обучение самостоятельным способам снятия напряжения и чувства тревоги, умению взять себя в руки. Происходит постепенная коррекция негативных

личностных черт. Преодоление негативных эмоциональных переживаний. Снижение уровня тревожности.

**3 этап** (10 занятий) — заключительный, итоговый. Создание эмоционально-положительного настроения. Закрепление полученных детьми знаний и навыков через игры и рисунки. Перенос усвоенных форм поведения на общение со сверстниками. Подведение итогов.

#### **Принципы построения программы.**

- 1) Принцип комплексности методов коррекционного воздействия.
- 2) Принцип учета возрастных, психологических, и индивидуальных особенностей ребенка.
- 3) Принцип систематичности и последовательности.
- 4) Принцип наглядности.
- 5) Принцип учета объема и степени разнообразия материала.

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

Дети младшего школьного возраста с нарушениями зрения, после реализации коррекционно-развивающей программы, направленной на оптимизацию эмоциональной сферы, приобретают такие личностные качества и навыки, как:

- 1) Развитие эмоционального интеллекта;
- 2) Умение совладать со своими отрицательными эмоциями;
- 3) Эмпатия, сопереживание;
- 4) Позитивное отношение к сверстникам;
- 5) Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности.

#### **Тематический план коррекционно-развивающих занятий с детьми.**

Тематический план коррекционно-развивающих занятий представлен в таблице 2. (В приложении 6 представлены конспекты коррекционно-развивающих занятий)

**Тематический план коррекционных занятий по оптимизации  
эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста с  
нарушением зрения**

Этап	Цели занятий	Наименование формы работы, упражнений
I этап – вводный, (10 занятий)	1) Установление эмоционального контакта с детьми. 2) Формирование положительного настроения на занятие. 3) Создание эмоционально благоприятного климата в группе. 4) Смягчение эмоционального дискомфорта детей. 5) Выяснение объема имеющихся знаний и представлений у детей в группе о базовых эмоциях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за детьми в разных ситуациях.</li> <li>• Беседа с детьми.</li> <li>• Спонтанные (свободные) игры для детей.</li> <li>• Игры на снятие мышечного и эмоционального напряжения: -психогимнастические этюды; -игра «Те кто...»; -игры с пластилином.</li> <li>• Физ. Минутка ( цигун-терапия)</li> <li>• Игры на сплочение коллектива.</li> <li>• Рисунок на заданную тему (мир без эмоций, счастливый человек и др.)</li> </ul>
II этап- основной, (20 занятий)	1) Знакомство детей с эмоцией «интерес»; научить детей выражать интерес самостоятельно и узнавать на лицах других людей. 2) Знакомство детей с эмоцией «Удивление»;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за детьми в процессе взаимодействия со взрослым, со сверстниками.</li> <li>• Беседа с детьми</li> <li>• Игры по выбору детей.</li> <li>• Игры на снижение тревоги детей (игры с песком, водой, глиной и др.)</li> <li>• Игры на снятие мышечного и</li> </ul>

	<p>3) научить детей узнавать ее на различных изображениях, на лицах сверстников; научить выражать эмоцию самостоятельно и изображать ее в рисунках.</p> <p>4) Знакомство детей с эмоцией «Страх»; развивать умение распознавать и выражать эмоцию страха.</p> <p>Знакомство детей с</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>эмоционального напряжения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Коврик злости», «Волшебный мешочек», «Борьба подушками» и др.</li> <li>- психогимнастические этюды;</li> <li>- другие подвижные игры.</li> </ul> </li> <li>Методы арт-терапии (рисование эмоций и переживаний детей, создание аппликаций, лепка из пластилина эмоций)</li> <li>Прослушивание классической, расслабляющей музыки (музыкотерапия)</li> </ul> <p>Физ. Минутка (цигун-терапия)</p>
	<p>5) эмоцией «Радость»; развивать умение распознавать и выражать эмоцию, отражать радость в рисунке.</p> <p>6) Знакомство детей с эмоцией «Горе(печаль)»; развивать умение выражать и распознавать эмоцию.</p> <p>7) Знакомство детей с эмоциями «Презрение и отвращение»; развивать умение выражать,</p>	



	<p>8) распознавать и отличать друг от друга эмоции отвращения и презрения.</p> <p>9) Знакомство детей с эмоциями «Вина и стыд»; развивать умение выражать, распознавать и отличать друг от друга эмоции вина и стыд.</p> <p>10) Знакомство детей с эмоцией «Гнев»; развивать умение выражать и распознавать эмоцию, овладение техниками управления гневом.</p> <p>11) Коррекция неадекватных эмоциональных и поведенческих реакций у детей.</p> <p>Преодоление негативных эмоциональных переживаний (страх, негативизм, агрессия и др.)Снижение уровня тревожности.</p>	
	<p>1) Создание эмоционально положительного настроения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за детьми в процессе взаимодействия со взрослым, со сверстниками.</li> <li>• Беседа с детьми</li> </ul>

<p>III этап – итоговый (10 занятий)</p>	<p>2) Развитие и закрепление социально-адекватных способов выражения негативных эмоций.</p> <p>3) Закрепление усвоенных форм общения и поведения.</p> <p>Подведение итогов всего пройденного материала.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры по выбору детей.</li> <li>• Игры на снятие мышечного и эмоционального напряжения:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Коврик злости», «Волшебный мешочек», «Борьба подушками» и др.</li> </ul> </li> <li>-психогимнастические этюды;</li> <li>-психогимнастические игры («Скульптор» и др.)</li> <li>-другие подвижные игры.</li> <li>• Методы арт-терапии (рисование эмоций и переживаний детей, создание аппликаций, лепка из пластилина эмоций)</li> <li>-«Рисунок себя».</li> <li>-«Коллективное рисование».</li> <li>• Прослушивание классической, расслабляющей музыки (музыкотерапия)</li> <li>-Игры на узнавание музыкального настроения.</li> <li>• Физ. Минутка цигун-терапия)</li> </ul>
---	---	---

### 3.2. Анализ реализации коррекционной программы по оптимизации эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с нарушением зрения

Коррекционная работа проводилась с 28.11.2016 г. по 28.12.2016 г. Для реализации формирующего этапа эксперимента было проведено 12 коррекционных занятий по оптимизации эмоциональной сферы у детей

младшего школьного возраста с нарушениями зрения. Конспекты к занятиям представлены в приложении 6.

Для более успешного проведения коррекционных занятий, класс был поделен на 2 группы. Стабильно посещали занятия по 4-5 человека в каждой группе.

В ходе коррекционных занятий можно было наблюдать некоторые затруднения при выполнении заданий. Особенно сложным для детей было:

**1) Назвать эмоции.** На самом первом занятии, когда цель была – выяснить имеющиеся у детей знания об эмоциях, дети показали почти нулевой порог. Из 10 базовых эмоций дети смогли самостоятельно назвать лишь 3: грусть, радость, злость (в 1 группе) и злость, страх, веселье-радость (дети во 2 группе).

**2) Дать определение эмоции.** Например, детям были заданы вопросы: «Что такое эмоции?», «Что такое радость?», «Что такое чувство вины?» Ни на один вопрос дети не смогли дать ответа. Были варианты: «эмоции – это лицо», «эмоции- это когда злишься», «радость - это играть», «вина- это что-то страшное?»

**3) Различать эмоции и чувства.** Для детей эмоции и чувства это одно и то же. На каждом занятии, приходилось заново пояснять, что такое эмоции, а что такое чувства. К эмоциям, дети относили такие понятия как: одиночество, подозрительность, агрессивность и др.

**4) Правильное название эмоции.** При угадывании эмоций, дети чаще всего называли действие. Например, не эмоция «горе», а «плакать»; не эмоция «гнев», а «злиться».

**5) Различение (узнавание) эмоций.** Наибольшую трудность дети испытали в различении эмоций «вина» и «стыд», также «презрение» и «отвращение». На изображениях часто путали эмоции «удивление» и «страх».

**6) Выражение эмоций.** Казалось бы, на первый взгляд, это должно быть самое простое для детей. Но на самом деле, это вызвало довольно

большую сложность. Особенно, выражать какую-либо эмоцию максимально задействовав все доступные части тела. В качестве примера, можно описать выражение эмоции «удивления». Никита, при выполнении данного упражнения никак не мог подключить руки. Что путало остальных детей, которые никак не могли понять, что же он им хочет изобразить: страх, или удивление. Выражение эмоции «интерес» также вызывало непонимание. Детям предлагалось, в качестве подсказки, вспомнить те эмоции и как они их выражали, когда они смотрят новый мультфильм, когда им кто-то рассказывает захватывающую историю.

**7) Выражение эмоций и себя в творчестве.** В частности, это касается рисунков. Часть детей не справлялась с этим заданием по следующим причинам: 1) непонимание сути задания; 2) нежелание следовать инструкциям; 3) неумение выразить свои эмоции и себя в рисунке. Как видно из рисунков, полученных при изображении «Радости» (см. приложение 7), были получены вместо радости – печаль, вдохновение (что вообще не является эмоцией), непонятные изображения рядом со смайликом улыбки, задумчивость и когда она возникает (что также не является эмоцией), игра в «войнушку», солдатики. Посмотрев рисунки, представленные в приложении 8 (задание из закрепляющего занятия «Рисунок себя») можно увидеть, что часть детей не справилась с этим заданием. Были изображены танки, космические корабли, рисунки в профиль (где непонятны эмоции), непонятные рисунки, полянка с цветочками, буквы и др. Все это не соответствует поставленной задаче. Оказалось, что детям тяжело придумать, что же они будут рисовать, даже когда дело касается самого себя.

**8) Узнавание эмоционального состояния в музыкальных произведениях.** Дети определяли каждое музыкальное произведение как «Веселье».

Все выше перечисленные трудности являются лишь подтверждением нарушения эмоциональной сферы у детей, и необходимости оказания

дальнейшей психокоррекционной помощи. Препятствием для успешной реализации коррекционных мероприятий часто являлись: трудности концентрации и удерживания внимания, фрагментарность восприятия, затруднены мыслительные операции, такие как анализ и синтез. Что в свою очередь, указывает на важность комплексного коррекционного воздействия, на психику детей в целом.

Вместе с тем, коррекционные занятия имели и положительную динамику:

1) Изменялся эмоциональный фон от начала занятия к концу (настроение детей в конце занятия становилось более радостным и спокойным).

2) К 5 занятию взаимоотношения в классе стали более теплыми и дружескими, дети стали друг к другу добрее.

3) У детей появился положительный настрой на занятие и взаимодействие с взрослым уже на 2 занятии.

4) Каждое занятие, дети узнавали что-то новое. Кругозор стал шире, и словарный запас больше.

5) Снижение напряженности во взаимодействии друг с другом, особенно это заметно в парах девочка-мальчик. На первых занятиях дети почти не общались, очень смущались, когда им приходилось заниматься в парах. Примерно на 4 занятии, детям стало легче находить общий язык друг с другом. К 12 занятию дети свободно и радостно выполняли задания вместе.

6) Снижение тревожности у детей стало наблюдаться на 8 занятии.

Решение задач было успешным по следующим направлениям:

- создание положительной установки на взаимодействие с психологом;

- развитие способности детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения понимать свои и чужие эмоции, выражать их;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения.

Это можно объяснить тем, что при выполнении заданий был задействован уже имеющийся у детей личностный опыт в распознавании и выражении эмоций. Также стоит обратить внимание на то, что занятия составлены с учетом ограниченных возможностей детей. Большое влияние на снятие психоэмоционального напряжения повлияла цигун-терапия.

Меньший эффект был достигнут в направлениях:

- обучение детей самостоятельным приёмам снятия эмоционального напряжения, усталости, тревоги;
- преодоление агрессивных проявлений в поведении детей, связанных с неумением контролировать негативные эмоции;
- обучение детей общественно приемлемым формам выражения отрицательных эмоций.

Вероятнее всего, задачи не были решены успешно, в связи с ограниченностью во времени и трудностью воспринимаемого материала детьми на начальных этапах.

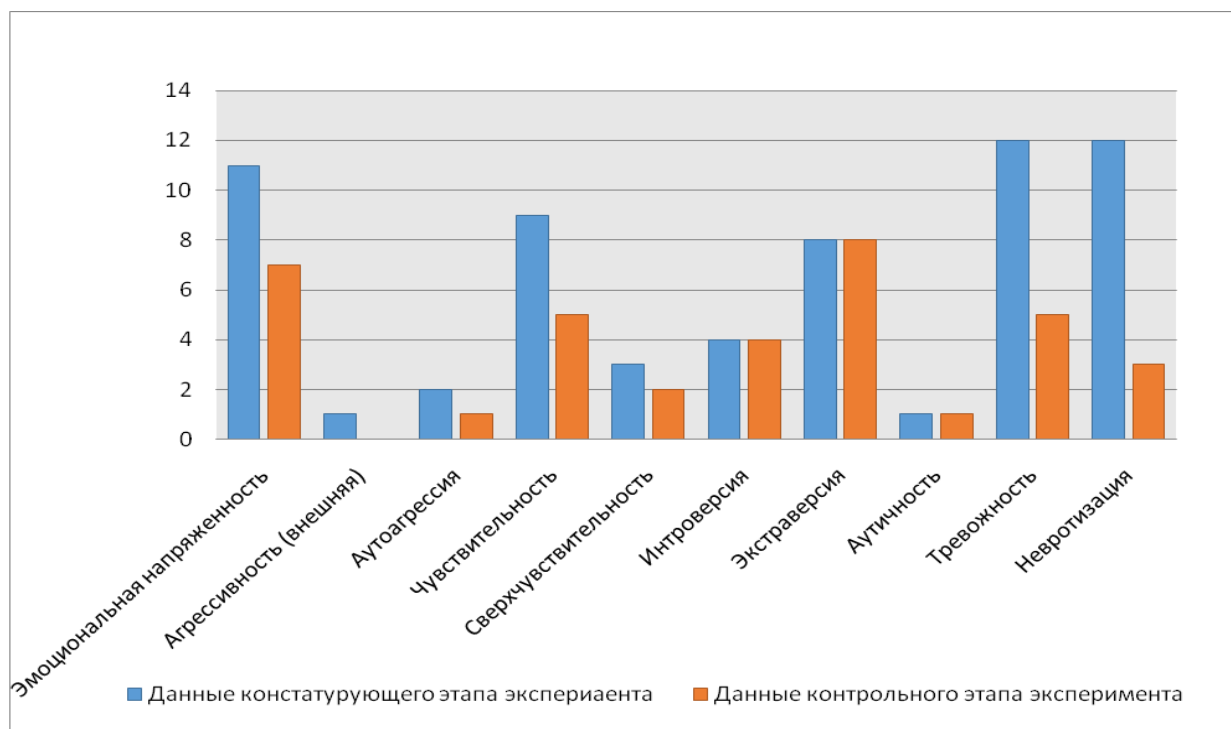
### **3.3. Проведение и анализ контрольного этапа эксперимента**

Контрольный этап эксперимента проводился с 17.04.2017 г. по 28.04.2017 г.

Для оценки динамики были использованы следующие методики: Восьмицветовой тест М. Люшера (тест цветовых выборов М. Люшера), методика изучения фрустрационных реакций (автор С. Розенцвейг), Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен (см. Приложение 9).

Ниже представлены результаты диагностики с помощью методики М. Люшера. В приложении 10, рисунке 5 представлены результаты диагностики.

По вертикали расположено количество детей, у которых присутствует исследуемый параметр. По горизонтали представлены исследуемые параметры.



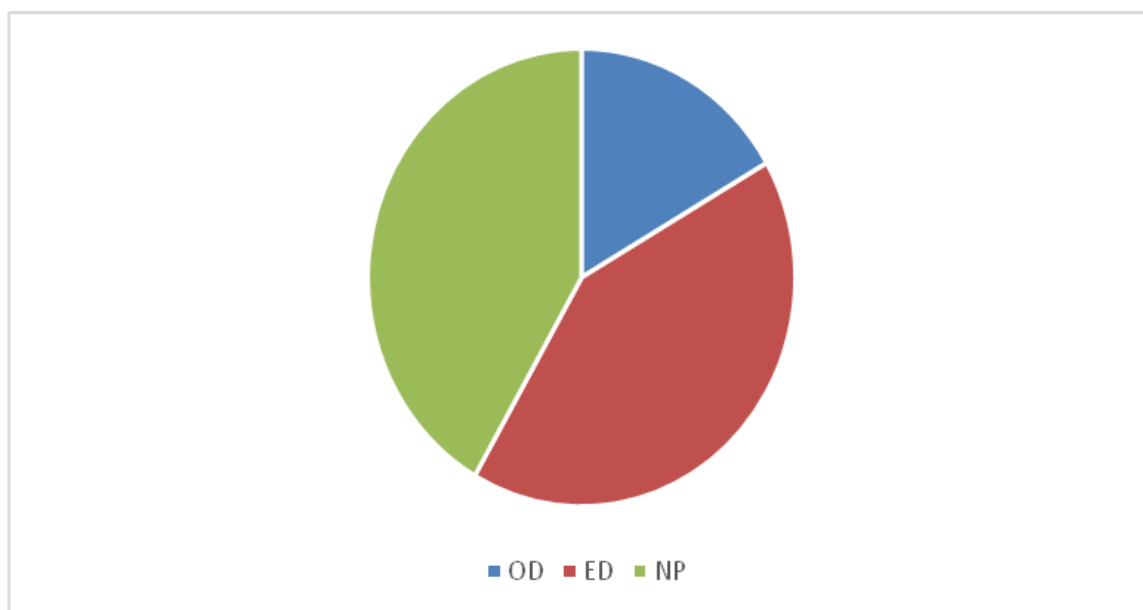
***Рис.5. Полученные в ходе констатирующего и контрольного этапа эксперимента показатели эмоциональных проявлений (методика М. Люшера)***

По данным рисунка 5 видно изменение показателей в сторону уменьшения количества имеющихся параметров у испытуемых. Наиболее это заметно на параметрах: невротизация (разница в 9 человек), тревожность (разница в 7 человек), чувствительность (разница в 4 человека), эмоциональная напряженность (разница в 4 человека). Прежнее количество осталось у показателей: интроверсия и экстраверсия. Вероятнее всего, это связано с тем, что эти показатели были получены не в результате внешних обстоятельств, а являются исключительно личностными особенностями. Также можно наблюдать отсутствие внешней агрессии и снижение (до 1 человека) аутоагрессии.

Необходимо отметить динамику психодинамических оснований (см. приложение 4 и приложение 10). В приложении 4 можно заметить, что по

большей части психодинамическими основаниями являются: ощущение враждебности окружающих, давление внешних обстоятельств, активные и пассивные протесты против обстоятельств, запретов и ограничений, неудовлетворенность ситуацией, нереализованные потребности в независимости, зависимость от социального окружения. В приложении 10, психодинамическими основаниями служат: потребность в преодолении ограничений, в ярких переживаниях, стремление достичь большего, неумная активность, сдержанность, противодействие обстоятельствам, препятствующим самореализации, потребность в независимости, поиски выхода из сложной ситуации, потребность в преодолении дистанции отделяющей от окружающих.

Далее, на рисунке 6, а также в приложении 11 представлены результаты диагностики по методике С.Розенцвейга.



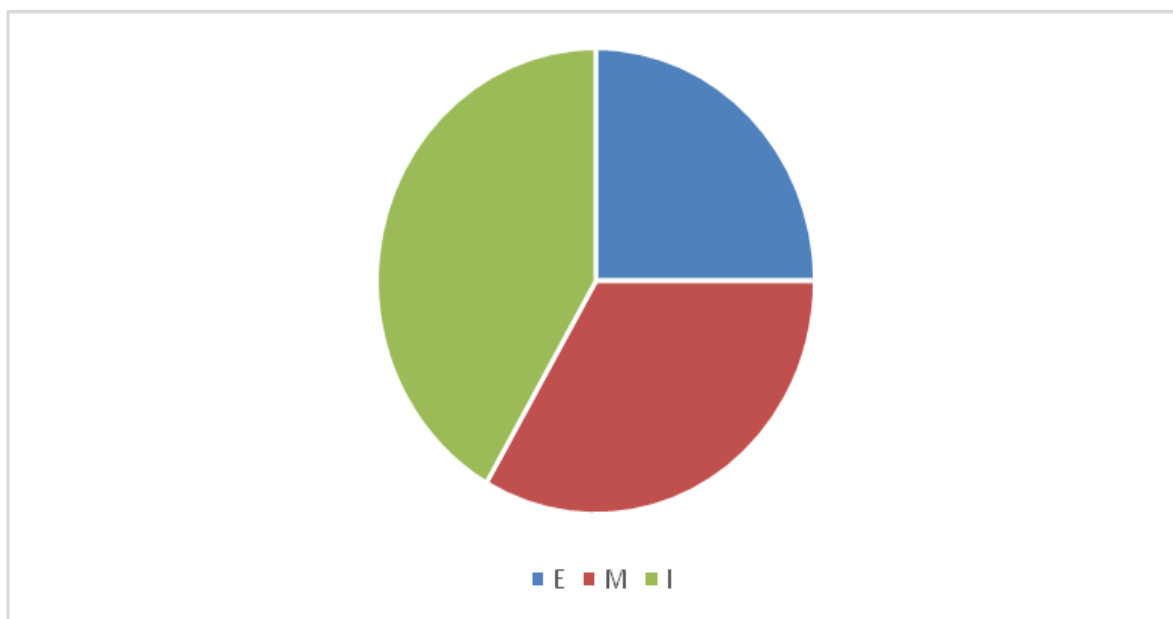
***Рис.6. Повторное распределение испытуемых в зависимости от типа реакций на контрольном этапе эксперимента (методика С. Розенцвейга)***

Типы реакций: OD — с фиксацией на препятствии; ED — с фиксацией на самозащите; NP — с фиксацией на удовлетворении потребности.

Изучив данные рисунка 6 и рисунка 2 можно наблюдать следующую динамику:



- 1) увеличение количества детей с типом реакции с фиксацией на удовлетворении потребности (на 3 человека). Это говорит о том, что у 3х детей появилась, и у 2х осталась неизменной постоянная потребность находить конструктивные решения конфликтных ситуации, вместо типа реагирования, такого как «фиксация на препятствии» (который доминировал на констатирующем этапе эксперимента);
- 2) увеличение количества детей с типом реакции с фиксацией на самозащите (на 2 человека), которая характеризуется повышенной активностью порицания кого-либо, или признания собственной вины. Возможно, это свидетельствует о том, что дети научились брать некую часть ответственности на себя, либо отстаивать свои интересы, сбрасывая нежелательную ответственность на других;
- 3) уменьшение количества детей с типом реакции с фиксацией на препятствии (на 5 человек). Вероятно, это связано с тем, что некоторые умения и знания детей по решению конфликтных ситуаций, также осведомленность о проявлении эмоций и чувств в момент фрустрирующей ситуации, обратили внимание детей на то, что сосредотачиваться нужно не на самом препятствии, а на способе его устранения.

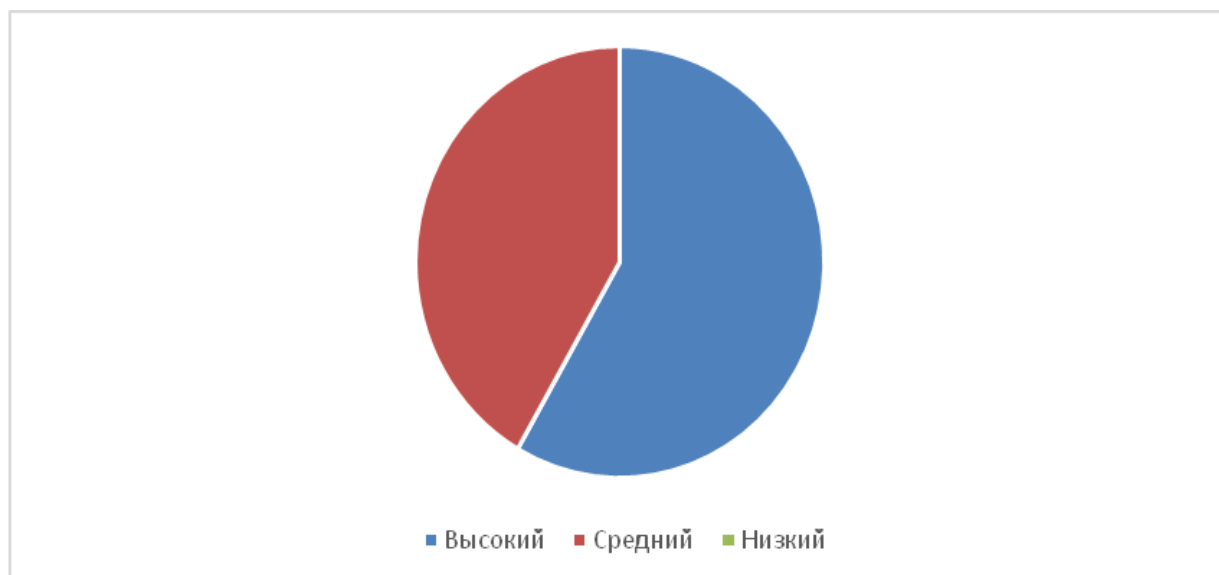


***Рис. 7. Повторное распределение испытуемых в зависимости от направления реакций на контрольном этапе эксперимента (методика С. Розенцвейга)***

Направления реакций: Е — экстрапунитивные реакции; И — интропунитивные реакции; М — импунитивные.

По данным рисунка 3 и рисунка 7, наблюдается изменение преобладающего направления реакции с экстрапунитивных на интропунитивные реакции. Т.е. на место осуждения внешней причины фрустрирующей ситуации и акцентирования на ней, приходит принятие вины и ответственности за исправление возникшей ситуации. Неизменное количество испытуемых остается в направлении импунитивных реакций.

С помощью повторной диагностики уровня тревожности используя методику Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен «Выбери нужное лицо», получили следующие результаты, представленные на рисунке 8 и в приложении 12.



***Рис.8. Повторное распределение испытуемых в зависимости от уровня тревожности, установленного в ходе констатирующего эксперимента (методика Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)***

Проанализировав рисунок 8 и рисунок 4 , а также приложение 12 и таблицу 1 можно сделать вывод о снижении уровня тревожности у троих испытуемых. Так же, поменялись показатели внутри одного уровня (высокого). Например, у испытуемых под номерами 4 и 5, индекс тревожности (ИТ) составлял 86 %, а стал 64%. У испытуемого под номером 8 ИТ был равен 71%, а стал 57%.

Подводя итоги, следует отметить эффективность коррекционной программы, в процессе которой удалось достигнуть:

- больше всего заметно снижение уровня невротизации (на 75% - 9 испытуемых);
- очевидно снижение уровня тревожности (на 58% - 7 испытуемых);
- в меньшей степени удалось добиться снижения показателей чувствительности, эмоциональной напряженности, аутоагрессии, и сверхчувствительности (чувствительность 44% - 4 испытуемых, эмоциональная напряженность 36% - 4 испытуемых, аутоагрессия 50 % - 1 испытуемый, сверхчувствительность 33% - 1 испытуемый, соответственно)

Заметно проявилась положительная динамика показателей психодинамических оснований негативных эмоциональных проявлений: усиление желания в самореализации, преодоление ограничений и дистанции, отделяющей от социального окружения, стремление достичь большего у большинства испытуемых. В поведении отмечается явное проявление потребности находить конструктивные решения конфликтных ситуаций и брать ответственность в свои руки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоции и чувства человека не могут не изменяться под влиянием нарушения зрения, о чём свидетельствуют многочисленные исследования данного феномена (А. А. Крогиус, А. Г. Литвак Л. И. Плаксина, и др.) При дефиците зрительных ощущений сужаются сферы чувственного познания, изменяются потребности и интересы. Данный вариант дизонтогенеза предполагает нарушение эмоциональной сферы, однако именно от её сохранности во многом зависит социальная адаптация, а значит и успех компенсации. Возникают значительные трудности дифференцирования эмоций, а, следовательно, и понимания их.

В коррекционной педагогике и психологии существует множество техник, направленных на оптимизацию эмоциональной сферы. Известные методы коррекции эмоциональной сферы в большей степени рассчитаны на детей с сохранным зрительным анализатором (проективное рисование, песочная терапия и др.) Другим вариантом являются техники, рассчитанные на взрослых клиентов (релаксация, психоанализ и др.), которые не применимы в коррекционной работе с детьми младшего школьного возраста.

На основании вышесказанного была сформулирована цель исследования - составление и апробация программы по оптимизации эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Для достижения цели были решены конкретные теоретические и эмпирические задачи. Для решения теоретических задач было проанализировано 52 источника литературы.

В результате теоретического анализа рассмотрены эмоциональные феномены и определено их место в структуре психики человека.

Систематизированы сведения о механизмах деформации эмоциональной сферы при нарушении зрения.

Изучены различные направления психокоррекции эмоциональной сферы и рассмотрены возможности использования психотерапевтических технологий с учетом категории аномального развития. В качестве наиболее адекватных задач и проблеме исследования определены следующие методы: арт-терапия, музыкотерапия и психогимнастика, цигун-терапия.

Для решения экспериментальных задач были подобраны психодиагностические методики: восьмицветовой тест М. Люшера (тест цветовых выборов М. Люшера), методика изучения фрустрационных реакций (автор С. Розенцвейг), Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе Государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургской школы-интерната №10, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы». По данным констатирующего этапа эксперимента, детям младшего школьного возраста с нарушением зрения были обнаружены: высокий уровень тревожности, эмоциональная напряженность и чувствительность, сопровождающиеся высоким уровнем невротизации. Анализ показал, что у детей существует внутриличностный конфликт между потребностью в общении и трудностью в установлении доверительных отношений.

На основании полученных данных, намечены направления коррекционной работы и подобраны коррекционные технологии. Коррекционная работа проводилась в период с 28.11.2016 г. по 28.12.2016 г. Коррекционная программа включала 3 этапа: вводный, основной и заключительный. На вводном этапе было необходимым формирование положительного настроения на занятие, установление контакта, ознакомление с правилами. Основной этап включал в себя коррекцию эмоциональных нарушений путем подробного изучения и проигрывания базовых эмоций, снижения уровня тревожности и эмоциональной напряженности. На

заключительном этапе закреплялись полученные в ходе основного этапа знания. В качестве основного метода коррекции был выбран метод психогимнастики, т.к. он позволяет преодолеть барьеры в общении, развить у детей лучшего понимания себя и других людей, снять психическое напряжение, и создает возможности для самовыражения.

По окончании коррекционной работы проведен контрольный этап эксперимента, который показал, существенное снижение таких показателей как невротизация и тревожность, заметно усиление желание детей в самореализации, преодоление ограничений и дистанции, отделяющей от социального окружения, появилось стремление достичь большего, а также потребность находить конструктивные решения конфликтных ситуаций и брать ответственность в свои руки.

Таким образом, коррекционная программа, опирающаяся на метод психогимнастики для оптимизации эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, оказалась достаточно эффективной.

И так, цель исследования достигнута, задачи успешно решены. Гипотеза исследования подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровская, Э. М. Личностные особенности младших школьников, испытывающих трудности в обучении [Текст] / Э. М. Александровская. – М., 1982. – 300 с.
2. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в начальной школе [Текст] : Методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е. А. Алябьева. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 88 с.
3. Бурно, М. Е. Практическое руководство по терапии творческим самовыражением [Текст] / М. Е. Бурно. – М., 2002. – 214 с.
4. Божович, Л. И. К развитию аффективно - потребностной сферы человека [Текст] / Л. И. Божович. // Личность и деятельность. Тезисы докладов к V Всесоюзному съезду психологов СССР. Симпозиум I — Проблемы психологии личности. — 1977. — С. 38 — 39.
5. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе [Текст] /Л. И. Божович. // Вопр. психологии. — № 4. – 1978.— С. 23 — 35.
6. Божович, М. И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / М. И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
7. Ван, Л. Восемь упражнений цигун [Текст] / Л. Ван. – Рн/Д. : Феникс, 2003. – 128 с.
8. Вейтман, У. Теория эмоций [Текст] : в 3 т. / У. Вейтман; отв.ред. В. В. Петухов – М., 2002.  
Т. 2 : Общая психология: субъект деятельности. – 2002. – 496 с.
9. Веккер, Л. М. Психические процессы [Текст] — Т. 3. / Л. М. Веккер — Л., 1976.— 685 с.
10. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений [Текст] / В. К. Вилюнас. – М., 1976.— 142 с.
11. Вон, К. К. Искусство цигун [Текст] / К. К. Вон. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 320 с.



12. Воронова, А. А. Арт-терапия для детей и их родителей [Текст] / А. А. Воронова. – Рн/Д. : Феникс, 2013. – 253 с.
13. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии [Текст] / О. А. Ворожцова. – М. , 2004. – 90 с.
14. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст] : в 6 т. / Л. С. Выготский. — М., 1983.  
Т. 5 : Основы дефектологии —1983. — 654 с.
15. Выготский, Л. С. Психология искусства [Текст] / Л. С. Выготский. – Минск, 1998. – 356 с.
16. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций [Текст] / Л. С. Выготский. – М. , 1960.– 418 с.
17. Ермаков, В. П. Основы тифлопедагогики [Текст] : Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
18. Закаблук, А. Г. Особенности понимания эмоциональных состояний детьми в норме и патологии как основания их социальной адаптации [Текст] / А. Г. Закаблук. // Коррекционная работа в специальных школах и дошкольных учреждениях. – Л. , 1985. – С. 30 – 39.
19. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст] / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 1999. – 464 с.
20. Исаев, Д. Н. Психопатология детского возраста [Текст] / Д. Н. Исаев. – Спецлит, 2007. – 464 с.
21. Копытин, А. И. Арт-терапия для детей и подростков [Текст] / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М. : Когнито-Центр, 2014. – 197 с.
22. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия [Текст] : Учебное пособие / А. И. Копытин. – М. : Когнито-Центр, 2015. – 526 с.
23. Крогиус, А. А. О некоторых особенностях душевной жизни слепых [Текст] / А. А. Крогиус. // Вестник психологии. – 1904. – №4.– С. 259 – 271.

24. Крогиус, А. А. Экспериментальное исследование душевной жизни слепых [Текст] / А. А. Крогиус. // Труды первого Всероссийского съезда педагогической психологии. – СПб. , 1906. – С. 177 – 179.
25. Лебединский, В. В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] // В. В. Лебединский, О. С.Никольская, Е. Р. Баенская, М. М Либлинг. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 198 с.
26. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. , 2014. – 210 с.
27. Литвак, А. Г. Психология слепых и слабовидящих [Текст] : учеб. пособие / А. Г. Литвак. – СПб. : Изд-во РГПУ, 1998. – 271 с.
28. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] : Феноменология развития, учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2009. – 638 с.
29. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии [Текст] / И. И. Мамайчук. — СПб. : Речь, 2006. — 400 с.
30. Мастюкова, Е. М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. М. Мастюкова, А. Г. Московкина ; под ред. В. И. Селиверстова. — М. : ВЛАДОС, 2003. — 408 с.
31. Морозова, С. С. Пособие для учителя-дефектолога [Текст] / С. С. Морозова. — М. : ВЛАДОС, 2007. — 176 с.
32. Назайкинский, Е. О. Психология музыкального восприятия [Текст] / Е. О. Назайкинский. – М. , 1974. – 378 с.
33. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : в 3 т. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2003  
Т. 1 : Общие основы психологии – 2003. – 688 с.
34. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : в 3 т. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2001

Т. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 2001. – 640 с.

35. Непомнящая, Н. И. Психодиагностика личности [Текст] : Теория и практика. Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н. И. Непомнящая. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 192 с.

36. Никитин, В. Н. Арт-терапия [Текст] : учебное пособие / В. Н. Никитин. – М. : Когнито-Центр, 2014. – 328 с.

37. Подласый, И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике [Текст] : учебное пособие для студ. спец. учеб. заведений / И. П. Подласый. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 352 с.

38. Плаксина, Л. И. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения [Текст] : учебное пособие / Л. И. Плаксина. – М. : РАОИКП, 1999. – 120 с.

39. Прихожан, А. М. Тревога у детей и подростков [Текст] : психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : МПСИ, 2000. – 304 с.

40. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 12 – 18.

41. Рейковский, Ю. Я. Психология мотивации и эмоций [Текст] : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Ю. Я. Рейковский. – М. : ЧеРо, 2002. – 751 с.

42. Рейковский, Ю. Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Ю. Я. Рейковский. – М. , 1979. – 257 с.

43. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] : учебное пособие / Е. И. Рогов. – М. : Академия, 1996. – 370 с.

44. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] – Т. 1. / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.

45. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] – Т. 2. / С. Л. Рубинштейн – СПб. : Питер, 2000 – 712 с.
46. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с.
47. Солнцева, Л. И. Психология детей с нарушениями зрения [Текст] / Л. И. Солнцева. – М. : Классике Стиль, 2006. – 256 с.
48. Фельдштейн, Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] / Д. И. Фельдштейн. – М. : Просвещение, 1993. – 320 с.
49. Це, Ц. Универсальная цигун-терапия [Текст] / Ц. Це, Х. Чжангуй. – П. : Янус, 2002. – 340 с.
50. Чистякова, М. А. Психогимнастика [Текст] / М. А. Чистякова. – М. : ВЛАДОС, 2006. – 160 с.
51. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Э. Эриксон. – СПб. : Речь, 2000. – 416 с.
52. Якобсон, М. Я Эмоциональная жизнь школьника [Текст] / М. Я. Якобсон. – М. : Педагогика, 1966. – 210 с.

### Интерпретация цветных пар (методика М.Люшера)

Позиции «+ +»

#### *Первый цвет синий*

+1+2 (синий и зеленый) – чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1+3 (синий и красный) – чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1+5 (синий и фиолетовый) – небольшое беспокойство, потребность в тоне окружении, стремление к эстетическому.

+1+6 (синий и коричневый) – чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1+7 (синий и черный) – негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1+8 (синий и серый) – негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

#### *Первый цвет зеленый*

+2+1 (зеленый и синий) – позитивное состояние, стремление к признанию, деятельности, обеспечивающей успех.

+2+3 (зеленый и красный) – активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2+4 (зеленый и желтый) – небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2+5 (зеленый и фиолетовый) – чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2+7 (зеленый и черный) – чувство обиды, злости, стремление к жестокости, авторитетности в отношениях.

+2+8 (зеленый и серый) – чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

### ***Первый цвет красный***

+3+1 (красный и синий) – деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3+2 (красный и зеленый) – деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3+4 (красный и желтый) – деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3+5 (красный и фиолетовый) – повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3+6 (красный и коричневый) – негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благоприятной ситуации.

+3+7 (красный и черный) – негативное настроение, злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3+8 (красный и серый) – чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

### ***Первый цвет желтый***

+4+1 (желтый и синий) – настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4+2 (желтый и зеленый) – настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4+3 (желтый и красный) – несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активности.

+4+5 (желтый и фиолетовый) – небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4+6 ( желтый и коричневый) – негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе.

+4+7 ( желтый и черный) – весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4+8 (желтый и серый) – негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, нечеткое представление о том, как это сделать.

### ***Первый цвет фиолетовый***

+5+1 (фиолетовый и синий) – неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5+2 (фиолетовый и зеленый) – настороженность, желание произвести впечатление.

+5+3 (фиолетовый и красный) – некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5+4 (фиолетовый и желтый) – возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5+6 (фиолетовый и коричневый) – возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5+7 (фиолетовый и черный) – негативное состояние.

+5+8 (фиолетовый и серый) – напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

### ***Первый цвет коричневый***

+6+1 (коричневый и синий) – напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6+2 (коричневый и зеленый) – чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6+3 (коричневый и красны) – активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6+4 (коричневый и желтый) – утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6+5 (коричневый и фиолетовый) – чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6+7 (коричневый и черный) – негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6+8 (коричневый и серый) – весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

### ***Первый цвет черный***

+7+1 (черный и синий) – весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7+2 (черный и зеленый) – возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7+3 (черный и красный) – сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и фиолетовый) – весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7+5 (черный и фиолетовый) – напряженность, мечты о гармонии.

+7+6 (черный и коричневый) – возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7+8 (черный и серый) – чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

### ***Первый цвет серый***

+8+1 (серый и синий) – негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+8+2 (серый и зеленый) – негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+8+3 (серый и красный) – негативное состояние, повышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+8+4 (серый и желтый) – негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+8+5 (серый и фиолетовый) – чувство беспокойства, настороженности, стремление скрыть это чувство.



+8+6 (серый и коричневый) – весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+8+7 (серый и черный) – весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции « - - »

### ***Первый цвет синий***

-1-2 (синий и зеленый) – сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

-1-3 (синий и красный) – сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

-1-4 (синий и желтый) – состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

-1-5 (синий и фиолетовый) – состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

-1-6 (синий и коричневый) – эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

-1-7 (синий и черный) – состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

-1-8 (синий и серый) – несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

### ***Первый цвет зеленый***

-2-1 (зеленый и синий) – угнетенное состояние, неверие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

-2-3 (зеленый и красный) – сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

-2-4 (зеленый и желтый) – состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительности.

-2-5 (зеленый и фиолетовый) – состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

-2-6 (зеленый и коричневый) – состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль, необоснованное стремление к признанию.

-2-7 (зеленый и черный) – состояние фрустрации из-за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

-2-8 (зеленый и серый) – состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств.

### ***Первый цвет красный***

-3-1 (красный и синий) – подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми.

-3-2 (красный и зеленый) – состояние стресса из-за неадекватной самооценки..

-3-4 (красный и желтый) – мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

-3-5 (красный и фиолетовый) – состояние стресса из-за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

-3-6 (красный и коричневый) – сильное напряжение, вызванное иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

-3-7 (красный и черный) – состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную ситуацию, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

-3-8 (красный и серый) – сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

### ***Первый цвет желтый***

-4-1 (желтый и синий) – чувство разочарования, состояние близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

- 4-2 (желтый и зеленый) – состояние нерешительности, тревожности, разочарования.
- 4-3 ( желтый и красный) – состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.
- 4-5 ( желтый и фиолетовый) – эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.
- 4-7 ( желтый и черный) – напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.
- 4-8 (желтый и серый) – напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

### ***Первый цвет фиолетовый***

- 5-1 (фиолетовый и синий) – чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.
- 5-2 (фиолетовый и зеленый) – стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.
- 5-3 (фиолетовый и красный) – стрессовое состояние из-за неудач и активных, иногда необдуманных действий.
- 5-4 (фиолетовый и желтый) – настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.
- 5-6 (фиолетовый и коричневый) – стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.
- 5-7 (фиолетовый и черный) – напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мысли.
- 5-8 (фиолетовый и серый) – проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, что вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

### ***Первый цвет коричневый***

- 6-1 (коричневый и синий) – негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.
- 6-2 (коричневый и зеленый) – негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в то, что это удастся.
- 6-3 (коричневый и красный) – стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.
- 6-4 (коричневый и желтый) – напряженность из-за стремления скрыть тревогу под маской уверенности и безопасности.
- 6-5 (коричневый и фиолетовый) – негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.
- 6-7 (коричневый и черный) – стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.
- 6-8 (коричневый и серый) – стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей.

### ***Первый цвет черный***

- 7-1 (черный и синий) – состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.
- 7-2 (черный и зеленый) – состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.
- 7-3 (черный и красный) – стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.
- 7-4 (черный и фиолетовый) – стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.
- 7-5 (черный и фиолетовый) – поиски идеализированной ситуации.
- 7-6 (черный и коричневый) – стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

-7-8 (черный и серый) – стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

***Первый цвет серый.***

-8-1 (серый и синий) – чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

-8-2 (серый и зеленый) – эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

-8-3 (серый и красный) – раздраженность, чувство беспомощности.

-8-4 (серый и желтый) – тревожность, неуверенность в своих силах.

-8-5 (серый и фиолетовый) – небольшое контролируемое возбуждение.

-8-6 (серый и коричневый) – тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

-8-7 (серый и черный) – отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

### Описание группы испытуемых

№	Дата рождения	Уровень нарушения зрения	Психолого-педагогическое заключение	Сведения о семье
1	13.04.2009	Гиперметропия III степени обоих глаз.	Уровень социально-психологической зрелости не соответствует возрасту. Снижение развития познавательных процессов. Общее недоразвитие речи III уровня, двуязычие.	Семья полная, многодетная. Мама домохозяйка. С ребенком находится чаще всего мать. Отец работает кладовщиком.
2	09.06.2009	Миопия средней степени, рефракционная осевая, сложный миопический астигматизм, амблиопия I степени.	Гностические функции снижены, ведущий тип мышление – наглядно-образный с элементами словесно-логического, лексико-грамматическое недоразвитие речи.	Семья неполная. Мама медицинский работник.
3	02.02.2009	Сходящиеся косоглазие, гиперметропия I степени, сложный гиперметропический астигматизм, амблиопия I степени.	Уровень социально-психологической зрелости не соответствует возрасту. Уровень развития гнозиса не соответствует возрасту. Снижение развития основных мыслительных операций. Снижение развития познавательных процессов. Общее недоразвитие речи III уровня. Дизартрия.	Семья неполная. Является приемной дочерью. Семья полная. Мать много работает, с ребенком чаще всего находится няня. Единственный ребенок в семье.

*Продолжение таблицы 1*

4	02.02.2009	Врожденная миопия высокой степени, сложный миопический астигматизм.	Фонетико-фонематическое недоразвитие речи, дизартрия.	Семья полная. Мама работает в регистратуре МАУ ДГК №15, отец временно не работает. Проживают вместе с бабушкой. Единственный ребенок в семье.
5	20.07.2009	Гиперметропия II степени.	Уровень социально-психологической зрелости не соответствует возрасту, недоразвитие временного и зрительного гнозиса. Процессы мышления развиты. Уровень обобщений снижен.	Семья неполная. Проживает с матерью. Мама работает консультантом в сфере юриспруденции, должность отца неизвестна. Единственный ребенок в семье.
6	12.05.2008	Гипоплазия зрительных нервов и макус, миопия средняя, рефракционно-осевая развитая, сложный астигматизм обоих глаз.	Несформированность языковых и речевых средств.	Семья неполная. Проживает с матерью и бабушкой. Отец автослесарь, мать менеджер ЦТО. Единственный ребенок в семье.

*Продолжение таблицы 1*

7	30.09.2008	Частичная атрофия зрительного нерва, паретическое сходящееся косоглазие, гиперметропический астигматизм.	Уровень социально-психологической зрелости не соответствует возрасту. Снижение развития гностических функций, основные мыслительные операции сформированы в соответствии с возрастом.	Семья неполная, многодетная. Опекунство оформлено на бабушку. Должность матери-менеджер.
8	06.04.2009	Сложный астигматизм, амблиопия I степени.	Уровень социально-психологической зрелости соответствует возрасту. Уровень развития гнозиса не соответствует возрасту. Основные мыслительные операции соответствуют возрасту.	Семья полная, многодетная. Мама домохозяйка, отец водитель автобуса.
9	26.12.2008	Артифания, врожденная катаракта, амблиопия III степени, сходящееся косоглазие, нистагм.	Несформированность языковых и речевых средств.	Семья полная, единственный ребенок в семье. Мать социальный пенсионер, отец руководитель службы снабжения.
10	02.02.2009	Миопия III степени, Сложный миопический астигматизм, амблиопия.	Уровень социально-психологической зрелости не соответствует возрасту. Уровень развития гнозиса не соответствует возрасту. Снижение развития основных мыслительных операций.	Семья неполная, малообеспеченная. Мать диспетчер, отец кладовщик.



*Продолжение таблицы 1*

11	04.07.2009	Частичная атрофия зрительного нерва, миопия III степени, сложный миопический астигматизм, горизонтальный нистагм.	Несформированность языковых и речевых средств.	Семья неполная, единственный ребенок в семье. Проживают с матерью, бабушкой и братом. Должность матери- офис-менеджер.
12	23.10.2008	Гиперметропия II степени.	Уровень социально-психологической зрелости не соответствует возрасту, гностические функции слабо развиты, Ведущее мышление – наглядно-образное, общее недоразвитие речи III уровня, парциальное недоразвитие ВПФ.	Семья полная, многодетная. Мать домохозяйка, отец слесарь ремонтного состава.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**  
**КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭТАП ЭКСПЕРИМЕНТА**  
**(ПРОТОКОЛЫ)**

N1

ФИО, класс, возраст Абдуллаев Адемир, 7 лет, 1-А

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 13285467

2-ая выборка 74658123

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. -

2. +

3. -

4. +

5. +

6. -

7. +

8. -

9. -

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$UT = \frac{9}{14} \cdot 100\% = 64\% \text{ (высок.)}$$

ФИО Абдураев Армен, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. Зачем?
2. нет
3. почему?
4. тогда я буду у тебя списывать
5. нет да и нет
6. почему?
7. я буду злиться
8. нет, это мило
9. прости
10. прости
11. можно я тогда тихо поиграю
12. сам такой
13. я хочу сидеть с тобой
14. я не понимаю
15. да
16. мало
17. мало
18. тогда я тебе
19. прости
20. я с тобой не буду дружить
21. выбери!
22. хорошо
23. я не хочу
24. я устал

N2

ФИО, класс, возраст Бережной Ярослав, 7 лет, 1 "А"

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 25184763

2-ая выборка 78514623

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. -

4. +

5. -

6. -

7. +

8. -

9. -

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$LT = \frac{9}{14} \cdot 100\% = 64\% \text{ (всего)}$$



ФИО Бережнов Александр, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. почему брату ты отдала?
2. не отдал
3. почему не можешь?
4. я у тебя собираюсь списать
5. я хочу очень сильно её
6. почему?
7. я воспитанная
8. почему ты выиграл, у тебя же 1 ?!
9. хорошо, я так больше не буду
10. я не хочу раньше ложиться спать
11. ладно, я больше не буду
12. ты сам съел курицу
13. да, отпусти меня!
14. не хочу отговаривать
15. нет
16. ладно, поиграй
17. куда вы поехали?
18. почему?
19. почему хуже?
20. ладно, а тебе прощу
21. успокойся
22. здравствуй
23. ладно
24. ладно, а поймаю рыбку

N3

ФИО, класс, возраст Васильева Анна, 7 лет, 1.А

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 41587263

2-ая выборка 75681423

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +
2. +
3. -
4. +
5. +
6. -
7. +
8. -
9. +
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$UT = \frac{7}{14} \cdot 100\% = 50\% (\text{средний})$$



ФИО Васильева Елена, 7 лет.

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. Зачем ты отдашь брату кусок?
2. даб я покакаюсь и отдам!
3. я сама
4. ты сама अभीки знаешь
5. не боюсь, я сама куплю
6. ну видно, я сама еще поиграю
7. я уже мамой собираю цветы
8. мне их подарил, а их забирал
9. не боюсь, я сама её куплю
10. ну можно и ещё чуть-чуть поиграю
11. пап! не бошусь! я поиграю и перестану.
12. сам ты курица
13. я не буду бавши веровать себею
14. я бавши не буду
15. не боюсь
16. чуть поиграю
17. я еще поиграю сама
18. очень мне нужно
19. я бавши так не буду
20. не боюсь, я новой поиграю
21. ты только не качайся, а то качель емокается
22. ушкинше, что я опираю
23. не боюсь, я поиграю ею
24. я беру книгу и поиграю.



N4

ФИО, класс, возраст Васильев Егор, 7 лет, 1.А

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 8 7 5 2 3 6 1 4

2-ая выборка 2 5 3 4 8 1 7 6

Нормативный вариант 3 4 2 5 1 6 0 7

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. -

3. -

4. -

5. +

6. -

7. -

8. -

9. -

10. -

11. -

12. -

13. -

14. -

$$ИТ = \frac{12}{14} \cdot 100\% = 86\% \text{ (высокий)}$$

ФИО Власов Егор

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. Да, конечно ты больше не останешься
2. не сяду
3. ну вот, придется ждать пока освободятся
4. а ты не согласишься сменить место сидения?
5. тогда можно зарабатывать деньги
6. Да, ну как много есть маленьких
7. ну они же красивые
8. нет, давай еще раз
9. ладно, а почему
10. не могу спать
11. зачем мне спать?
12. а ты смотри куда
13. нет, так и есть, ты жульничаешь
14. а почему мне нельзя закрываться?
15. да, конечно
16. но если она не будет, разве, можно?
17. ну зачем мне спать если во дворе?
18. ладно, а я не понимаю тебя
19. и это если у меня много денег. ⇒ а почему?
20. ну ладно, можно будет почитать
21. нет, когда-то рано утром, закроешь глаза,
22. ну у меня тут есть история приключений
23. ну ничего, можно будет играть в мяч
24. зачем мне спать, когда есть книга?



N5

ФИО, класс, возраст Иван Дуров, 7 класс "А"

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 4 6 7 5 2 1 8 3

2-ая выборка 6 7 5 4 2 1 3 8

Нормативный вариант 3 4 2 5 1 6 0 7

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. -
2. -
3. -
4. -
5. +
6. -
7. -
8. -
9. -
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$UT = \frac{12}{14} \cdot 100\% = 86\% \text{ (высокий)}$$

ФИО Иван Дроздов, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. хлеб (карусель)
2. дай ей дружок игрушку (без есов)
3. до свидания, прощайте поцелуй
4. ну и мадам, и попросил дружок
5. хлеб, и да укрась у мамин/папиных куколочек
6. ну и мадам, и пошел играть с др.
7. цуду, дошли ешечки
8. вставил / укрась пашевицу
9. проси (нефранси → прося)
10. хлеб
11. хорошо. / прекратить)
12. нефранси
13. -
14. цудушка поцелуйства
15. да
16. хлеб играет
17. нефранси
18. обидится
19. -
20. дай дружок поцелуй
21. не каре качается все время
22. цудушка поцелуйства
23. дай еще поцелуй, поцелуйства
24. мадам.

N6

ФИО, класс, возраст Короков Никита, 7 класс, А

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 15478362

2-ая выборка 45176823

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +
2. +
3. -
4. +
5. +
6. -
7. +
8. -
9. +
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$ИТ = \frac{7}{14} \cdot 100\% = 50\% \text{ (средний)}$$



ФИО Кароков Никита, 4 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. почему?
2. нет
3. почему?
4. почему?
5. почему?
6. почему?
7. почему я недоволен ред?
8. почему ты выиграл?
9. я не знаю что она твоя
10. почему?
11. почему ночью все спит?
12. почему я ем фрукты курица?
13. почему на этот раз ты победил маму?
14. не знаю
15. да
16. ничего
17. мало
18. почему?
19. почему я написал в постель?
20. ничего, моя тетрашка ковал
21. не надо как вы все зам
22. да, я спужан в школу. Почему?
23. ничего, я его разочую
24. мало

N7

ФИО, класс, возраст Кошелев Саша, 8 лет, 1.А

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 83541627

2-ая выборка 28143567

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +
2. +
3. -
4. -
5. +
6. -
7. +
8. -
9. +
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$ИТ = \frac{8}{14} \cdot 100\% = 57\% \text{ (высокий)}$$



ФИО Кашнев Саша, 8 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. я хотела есть порт
2. не отдам
3. я сама почитаю
4. все равно ешьте
5. ах так! тогда куплю себе.
6. все равно хочу!
7. увижу
8. все равно эти мои
9. увижу
10. мало, я похуже
11. все равно буду
12. а ты еще хуже
13. все равно буду воровать
14. все равно буду
15. да
16. нет, она маленькая мама для меня.
17. мало, буду
18. все равно поеду
19. это мое тело, главный я здесь
20. тогда я все ем
21. ну мало, лучше поехать на улице
22. бабушка не буду спаздовать
23. сейчас родится снова
24. мало, вечно руки и ноги



ФИО, класс, возраст Мажиди Ниссия, 8 клас <sup>N8</sup> 1. А<sup>9</sup>

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 14275836

2-ая выборка 83645217

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +
2. +
3. -
4. -
5. +
6. -
7. -
8. -
9. -
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$ИТ = \frac{10}{14} \cdot 100\% = 71\% \text{ (высокий)}$$

ФИО Алексей Илья, 8 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. почему не мне?
2. немного подождать и отдам
3. ну давай, попробуй сам, не получишь ничего
4. я думаю, что ты у меня спишишь
5. когда будет больше денег - купим
6. когда порадуешься своим подаркам, получишь других
7. ну мне надо было много подарков
8. у тебя же 1 остался, значит ты проиграл
9. я смрачно
10. я не хочу расставаться
11. давай, не буду
12. кто обижается, сам так капризничает
13. ну мне надо было, у мамы день рожденья
14. я не хочу, чтобы вы разошлись
15. да
16. можно
17. не уходишь, сам с собой разговариваешь
18. тебе не надо тебе не нравится
19. эй, а не едят кормят вечером в туалете - рабдури
20. я тебе пишу
21. каждый
22. мне просто очень долго ждать
23. ну давай, неси пожалуйста
24. давай

ФИО, класс, возраст Мещукова Софья, 7 лет, 1.А<sup>4</sup> <sup>№9</sup>

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 42136857

2-ая выборка 75136842

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. -

2. +

3. -

4. +

5. +

6. -

7. +

8. -

9. -

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$UT = \frac{9}{14} \cdot 100\% = 64\% \text{ (высокий)}$$



ФИО Меншикова Анастасия, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. я тоже хочу играть в машинки
2. не отдам
3. я буду играть вместе со своим машинкой
4. сам буду играть машинкой, если машинка у меня
5. куплю машинку
6. я всё равно буду с вами играть, не вмешивайтесь.
7. узнаю где машинка, если хочу играть буду жать машинку
8. давай тебе машинку? она моя, а тебе не надо
9. узнаю машинку, а не вмешивайся. Зачем тогда я даю тебе?
10. не хочу отдавать!
11. я играю машинкой! я буду играть, пусть машинка будет.
12. сам машинку куплю
13. а вот и не поймешь, я уеду к маме
14. я заплачу, потому что я наказана
15. беспокойно, очень
16. молчу
17. буду играть как ботинок
18. ну и не вмешивайся. я сама по себе играю
19. я не дам, так не мешай
20. хочу машинку построить дом, а проехать
21. ну как хочешь, проеду и буду, буду играть
22. ну я играю, узнаю где машинка.
23. машинку не дам, машинку не дам машинку
24. машинку куплю и буду

ФИО, класс, возраст Новотамми Сергей, 7 лет 1.11 <sup>N10</sup>

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 2 1 4 3 5 6 7 8

2-ая выборка 2 1 4 3 5 6 7 8

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. -

3. -

4. +

5. +

6. -

7. +

8. -

9. -

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$ИТ = \frac{9}{14} \cdot 100\% = 64\% \text{ (высокий)}$$



ФИО Новопашин Сергей, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. я огорчилась
2. не страшно
3. жалко
4. мало
5. жалко
6. жалко, и так хотел с вами поиграть
7. почему?
8. так не честно
9. узнаю, больше не буду
10. почему?
11. пусть я играю, а мама ест
12. сам такой
13. да мало тебе, пусть я ем
14. пусть я закрою дверь и тут.
15. нет
16. ничего
17. мало
18. жалко
19. я не буду больше так делать
20. ну ничего, в след. раз будет не так
21. почему?
22. узнаю учительница, я больше не буду
23. да
24. ну мало, пойду мыть руки

ФИО, класс, возраст Шанинов Даниил, 7 лет 1.А <sup>N11</sup>

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 6 7 5 2 3 8 4 1

2-ая выборка 6 7 1 3 5 8 2 4

Нормативный вариант 3 4 2 5 1 6 0 7

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. -
2. +
3. -
4. +
5. +
6. -
7. +
8. -
9. +
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$KT = \frac{8}{14} \cdot 100\% = 57\% \text{ (Высокий)}$$



ФИО Шаманов Данил, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. ты спишь!
2. не даю!
3. я сам почию!
4. ты получишь 2-ку!
5. я сама выберу книгу!
6. сам буду играть
7. я сама посажу цветок.
8. я играю
9. я почию
10. я пойду
11. я не буду играть
12. я воевую и построяю
13. открыю
14. я открываю
15. бежю
16. играет
17. буду
18. не пойду
19. я воевую бежю
20. построим
21. даю не даю
22. проеду
23. разойдётся
24. помню



ФИО, класс, возраст Ширбанова Ангелика, 8 лет, 1. А <sup>N12</sup>

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 31425867

2-ая выборка 31528647

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. -

4. +

5. -

6. -

7. +

8. -

9. +

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$ИТ = \frac{8}{14} \cdot 100\% = 57\% \text{ (высокий)}$$

ФИО Ширбанова Ангелина, 8 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. я тоже хочу
2. стесалась
3. купи новую
4. старалась учиться на 5-ки
5. все равно купи
6. я поеду с друзьями играть
7. удивились
8. хорошо
9. хорошо
10. не хочу
11. хорошо
12. сама такая
13. не трогай меня
14. больше не буду
15. хорошо
16. хорошо
17. хорошо
18. хорошо
19. больше не так не буду
20. хорошо
21. хорошо
22. хорошо
23. не буду кушать
24. хорошо

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 2

### Результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента (методика М. Люшера)

№	Эмоциональная напряженность	Агрессивность (генерализованная)	Аутоагрессия	Чувствительность	Сверхчувствительность	Интровертированность	Экстравертированность	Аутичность	Тревожность	Неврогизация	Психодинамические основания
1	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	Давление внешних обстоятельств, неосуществимые требования, ощущение бессилия.
2	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	Ощущение враждебности окружающих, давление внешних обстоятельств.
3	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	Ощущение враждебности окружающих, давление внешних обстоятельств, чувство приниженности
4	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	Большое количество ограничений, запретов. Протест против однообразия и заурядности. Повышенное чувство независимости.

*Продолжение таблицы 2*

5	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	Острая неудовлетворенность ситуацией, постановка высоких, но нереальных целей. Чувство обделенности, несправедливости, неприятие собственной жизни, бессилие. Пассивные протест против обстоятельств.
6	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	Потребность нравиться всем окружающим, зависимость от средовых воздействий. Высокое давление внешних обстоятельств.
7	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	Протест в отношении запретов и нежелательных ограничений, зависимость от мнения окружающих.
8	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	Тревожное ощущение непреодолимости препятствий, блокированная потребность в независимости. Повышенный самоконтроль. Усталость.

*Продолжение таблицы 2*

9	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	Неудовлетворение потребности в спонтанной самореализации без обременительной ответственности, противоречиво сочетающейся с ригидностью рациональных установок на удержание собственных позиций.
10	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	Упорство, противодействие обстоятельствам, эгоцентричная обидчивость, неудовлетворение физиологических потребностей.
11	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	Разочарование в близком человеке, страх в определении новых целей.
12	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	Блокированная потребность в независимости и спонтанной самореализации. Настойчивая потребность в избавлении от каких бы то ни было ограничений.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 3

### Результаты диагностики на констатирующем этапе эксперименте (Методика С. Розенцвейга)

№	Направление реакции	Тип реакции
1	E	OD
2	M	OD
3	M	ED
4	I	ED
5	M	OD
6	E	ED
7	E	ED
8	E	NP
9	I	ED
10	M	NP
11	E	ED
12	E	ED

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**  
**КОНСПЕКТЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ**

## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Путешествие в мир эмоций». Вводное занятие**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель:** знакомство с детьми, ознакомление детей с правилами работы на занятиях, создание комфортного психологического климата в группе, расширение диапазона невербальных выразительных средств коммуникации, развитие эмоциональной рефлексии.

**Материалы:** Плакат с правилами группы, пиктограммы с изображением основных эмоций : вина, стыд, интерес, радость, страх, гнев, презрение, отвращение, страдание (горе), удивление; чистый лист формата А3, цветные фломастеры и карандаши. изображения-картинки смайлики веселый и грустный (с двойным скотчем), изображение солнца А3, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, гимнастические коврики.

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент.**

(Приветствие детей) Сегодня у нас необычное занятие. Нам не понадобятся парты, звонки и книжки. Но, несмотря на это, работа, которая нам предстоит, большая и трудная. На наших занятиях мы будем учиться распознавать и выражать эмоции. Какие эмоции, ребята, вы знаете? Как вы думаете, для чего нам нужны они?

Все правильно, эмоции необходимы нам в первую очередь, для общения с другими людьми. Каждому из нас необходимы друзья, и просто люди, которые бы нас понимали. Но для того, чтобы нас поняли, нас самим нужно научиться понимать другого. Можно научиться правильно понимать людей, понимать настроения и желания, и не всегда в этом случае помогают



слова. Ведь очень часто случается так, что человек говорит одно, а чувствует совсем другое.

Сегодня, на нашем первом занятии мы познакомимся с вами с некоторыми эмоциями. Но для того, чтобы хорошо выполнять задания, нужно соблюдать наши правила. (Плакат с правилами).

Перед тем, как мы с вами отправимся в мир эмоций, я предлагаю вам поиграть!

### **«Те, кто...»**

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Дети становятся в круг. Участникам нужно выполнять команды ведущего:

- Поменяйтесь местами те, у кого летом день рождение.
- Поменяйтесь местами те, кто учится во 2 классе.
- Сделайте шаг вперёд те, кто любит сладкое
- Присядьте те, кто любит играть в футбол
- Поднимите правую руку те, кто любит заниматься уборкой
- Похлопайте в ладоши те, кто любит долго спать
- Возьмитесь за руки те, у кого день рождение осенью и зимой

## **2) Основная часть.**

### **«Какие ты знаешь чувства и эмоции»**

Цель: Составление словаря эмоциональных состояний.  
Инструкция: «Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства». Дети называют слова. Вопросы детям: Какое из названных чувств вам нравится больше других? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего? Ребята, как вы думаете, как можно узнать, какое у человека

настроение, какие чувства он испытывает? (по выражению лица, пантомимике).

### **«Тряпичная кукла и солдат»**

**Цель:** снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

**Инструкция:** Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. (10 секунд). Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды.

### **Физ. минутка**

#### **1. Упражнение для головы и шеи.**

Медленно поверните голову влево — вдох. Медленно поверните голову вправо — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз движения вправо и влево.

Примечание. При поворотах головы глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия взора. Внимание сосредоточьте на глазах.

#### **2. Упражнение для глаз.**

Медленно поднимите глаза вверх — вдох, опустите вниз — выдох. Медленно поверните глаза влево — вдох, вправо — выдох. Выполните

круговое движение глазами, начиная сверху в направлении влево — вверх, влево — вниз, вправо — вниз, вправо — вверх и снова вверх — вдох, Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении вправо — вверх, вправо — вниз, влево — вниз, влево — вверх и снова вверх — выдох .Повторите 10 раз, считая за один раз движения вверх — вниз, влево — вправо, один полный оборот против часовой стрелки и один полный оборот по часовой стрелке.

Примечание. При выполнении движений глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия взора. Внимание сосредоточьте на глазах.

### 3. Упражнение для рук.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью. Сначала, держа кисти повернутыми в сторону тела, сделайте небольшой круг руками (плавно вращая ими изнутри наружу) диаметром приблизительно 30 сантиметров — вдох. Пальцы при этом плотно сжаты. Затем сделайте большой круг кистями и руками, плавно разжимая пальцы, - выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз малый и большой круги.

Примечание. Переход от малого круга к большому и от смыкания пальцев к размыканию должен быть медленным и плавным. Малые круги с разжатыми пальцами делайте на вдохе. Внимание сосредоточьте на смыкании и разжимании пальцев.

### 4. Упражнение для талии.

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях и вытянув руки горизонтально перед собой так, чтобы ладони были повернуты наружу. Медленно поверните корпус, влево насколько возможно держа голову прямо, — вдох. Медленно поверните корпус вправо насколько возможно, держа голову прямо, — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз повороты влево и вправо.

Примечание. Внимание сосредоточьте на талии и боках.

### 5. Упражнение для ног.

Медленно поднимите и опустите правую ногу — вдох. Медленно поднимите и опустите левую ногу — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз подъем правой и левой ноги.

Примечание. Поднимайте как можно выше, не сгибая коленей. Внимание сосредоточьте на ногах.

### **«Ключ нашелся»**

Мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ, откроет дверь, войдет в свою комнату, положит портфель, быстро поест и пойдет гулять... Но где же ключ? Мальчик ищет его и в портфеле, и в карманах, и вокруг себя на полу... Нет ключа! Мальчик расстроился: мама и папа придут с работы поздно, да и попадет ему за потерю. Он пошел на улицу и стал искать там. Искал он долго и, когда уже собрался заплакать, вдруг увидел ключ под скамейкой (или висящим на веточке куста). Мальчик схватил ключ и от радости даже запрыгал вокруг скамейки, а потом вприпрыжку побежал домой.

### **«Битва»**

В классе звучит музыка П. Хоффера «Битва».

Один ребенок изображает Ивана-царевича, который сражается с трехглавым Змеем-Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван-царевич. Выразительные движения. У исполнителя роли Змея-Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея - Горыныча. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван-царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом.

Поза и мимика победителя. Плечи развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой.

### **«Надоедливая муха»**

Ведущий предлагает представить, что все лежат на пляже, загорают, солнышко ласково согревает нас. Вдруг прилетела и села на лоб муха. Чтобы

её прогнать нужно, пошевелить бровями. Муха кружиться возле глаз – нужно поморгать, похлопать ими, прищуривать поочерёдно левый и правый глаз. Затем муха перелетает на щёку с одной на другую – ими тоже нужно подвигать, надувать и сдувать по очереди, затем на рот, ртом нужно тоже подвигать влево вправо, попытаться сдуть муху. И наконец, муха садиться на подбородок – нужно подвигать челюстью, покрутить головой, помотать.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства. Нет хороших и плохих эмоций, так же как и не бывает хороших или плохих людей. Есть только хорошие или плохие поступки. Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями. Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять вреда ни себе ни окружающим.

**В качестве прощания** я предлагаю вам друг другу пожать руку (обняться) и обязательно подарить свою улыбку, а также прикрепить на это солнышко смайлик с таким настроением, с которым вы уходите с нашего занятия и вам желаю всегда радостного и солнечного настроения!

## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Радость»**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** познакомить детей с эмоцией радости, развивать умение проявлять и распознавать радость, используя мимику, жесты, пантомимику; научить отражать радость в рисунке; снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** набор пиктограмм (радость, горе, гнев, страх, удивление и другие), альбомный лист бумаги, карандаши — простой и цветные (для каждого ребенка), гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики с эмоциями (веселый и грустный), солнышко (на которое закреплять смайлики).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Приветствие детей друг с другом разными частями тела (Глазками, ручками, ножками, спинками).

#### **«Пожелания на сегодняшний день»**

Участники встают в круг. У ведущего в руках игрушка.

Инструкция: «Начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы передаете игрушку тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому вы передали игрушку, в свою очередь передает ее следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы игрушка побывала у всех, и постараемся никого не пропустить».

#### **2) Основная часть.**

### **«Жар-птица»**

В царском саду росла яблоня с золотыми яблочками. Стала на эту яблоню прилетать Жар-птица и клевать золотые яблочки. Царь приказал своим сыновьям сторожить яблоню. На третью ночь караулить выпало Ивану-царевичу. Вот притаился он под яблоней и стал ждать... В полночь прилетела Жар-птица и села на яблоню. Дивится Иван-царевич на Жар-птицу. Вся-то она из золота, глаза у нее хрустальные, и сияют ее перышки так, что в саду стало светло как днем. Выпрямился Иван-царевич и схватил Жар-птицу за хвост, но вырвалась жар-птица из его рук и улетела, а в руках у Ивана-царевича осталось всего одно перо из ее хвоста. Поднял он руку с пером Жар-птицы — засияло, засветилось все вокруг, и пошел Иван-царевич во дворец. Все, кто встречался ему по дороге, останавливались и изумлялись дивному свету от золотого пера Жар-птицы.

Музыкальное сопровождение: В. Герчик. Танец Жар-птицы из оперы «Лесные чудеса».

Выразительные движения. Вытянутая вперед шея, откинута назад голова, поднятые брови, широко раскрытые глаза, улыбка.

Поза. Вес тела перенести на ногу, стоящую впереди, руки тянутся к предмету восхищения.

### **«Встреча с другом»**

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения. Объятие, улыбка.

### **«Праздничное настроение»**

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-му акту оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и,

проходя мимо стоящей у стены группы, приветствует ее поднятием вверх правой руки.

(Дети должны представить себя идущими на праздник в нарядных одеждах. Настроение у всех радостное, праздничное.)

Выразительные движения. Идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова приподнята, на лице улыбка.

### **«Чунга-Чанга»**

Путешественник пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны.

Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова — маленькие чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках были надеты одинаковые пестрые юбочки, на ногах и руках у них звенели браслеты с колокольчиками, в ушах у всех были круглые серьги, на шее - бусы, а в волосах — красивые перья.

С веселой улыбкой они стали пританцовывать под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» вокруг путешественника и петь:

Чудо-остров, Чудо-остров,  
Жить на нем легко и просто,  
Чунга-Чанга!

Ребята, давайте-ка подумаем, какую эмоцию мы все время с вами изображали?

А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма «радость»). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть он сердитый? Или веселый, радостный? .... Да этот человек радостный. Попробуем снова изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?

### **Физ. минутка**

#### **Подготовительное упражнение**

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.



### Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

### Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

### Упражнение для головы и шеи.

Медленно поверните голову влево — вдох. Медленно поверните голову вправо — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз движения вправо и влево.

ПРИМЕЧАНИЕ. При поворотах головы глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия взора. Внимание сосредоточьте на глазах.

### Упражнение для глаз.

Медленно поднимите глаза вверх — вдох, опустите вниз — выдох. Медленно поверните глаза влево — вдох, вправо — выдох. Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении влево — вверх, влево — вниз, вправо — вниз, вправо — вверх и снова вверх — вдох, Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении вправо — вверх, вправо — вниз, влево — вниз, влево — вверх и снова вверх — выдох. Повторите 10 раз, считая за один раз движения вверх — вниз,

влево — вправо, один полный оборот против часовой стрелки и один полный оборот по часовой стрелке.

ПРИМЕЧАНИЕ. При выполнении движений глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия взора. Внимание сосредоточьте на глазах.

#### Упражнение для рук.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью. Сначала, держа кисти повернутыми в сторону тела, сделайте небольшой круг руками (плавно вращая ими изнутри наружу) диаметром приблизительно 30 сантиметров — вдох. Пальцы при этом плотно сжаты. Затем сделайте большой круг кистями и руками, плавно разжимая пальцы, - выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз малый и большой круги.

ПРИМЕЧАНИЕ. Переход от малого круга к большому и от смыкания пальцев к размыканию должен быть медленным и плавным. Малые круги с разжатыми пальцами делайте на вдохе. Внимание сосредоточьте на смыкании и разжимании пальцев.

#### Упражнение для талии.

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях и вытянув руки горизонтально перед собой так, чтобы ладони были повернуты наружу. Медленно поверните корпус, влево насколько возможно держа голову прямо, — вдох. Медленно поверните корпус вправо насколько возможно, держа голову прямо, — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз повороты влево и вправо.

ПРИМЕЧАНИЕ. Внимание сосредоточьте на талии и боках.

#### Упражнение для ног.

Медленно поднимите и опустите правую ногу — вдох. Медленно поднимите и опустите левую ногу — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз подъем правой и левой ноги.

ПРИМЕЧАНИЕ. Поднимайте как можно выше, не сгибая коленей. Внимание сосредоточьте на ногах.

### **«Я радуюсь, когда».**

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение «Я радуюсь, когда...».

### **«Рисование эмоции радости»**

Ребята, каждый из вас получит чистый лист бумаги с кругом в правом верхнем углу. Представьте, что круг, это лицо. Вам нужно нарисовать на нем эмоцию радости, а рядом, то, что вас радует. По окончании работы рисунки рассматриваются. Отмечаются наиболее выразительные.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

Подведение итогов занятия. Детям задаются вопросы: О чем мы сегодня говорили? Что нового узнали? Понравилось ли им занятие? Перед тем как дети будут уходить, им предлагается пожалеть друг другу приятного дня и прикрепить смайлик с эмоцией на солнышко, чтобы узнать, в каком настроении они покидают занятие.

## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Чувство вины и стыда»**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** познакомить детей с эмоциями вины и стыда, развивать умение распознавать эмоции используя мимику, жесты, пантомимику, научить выражению чувства вины и стыда, снятие психоэмоционального, психомышечного напряжения.

**Материалы:** набор пиктограмм (вина, стыд), музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, гимнастические коврики, смайлики (веселый и грустный), солнышко (для закрепления смайликов).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент.**

Приветствие детей. Дети говорят друг другу приятные слова.

#### **«Зеркало»**

Сейчас мы поиграем в игру «Зеркало». У нас будет не одно, а много зеркал. А кто-то один будет изображать гостя. «Зеркала» стоят вдоль стены в коридоре, а гость проходит по коридору и смотрит поочередно в каждое зеркало. Гость может поправлять прическу, одежду, рассматривать свое лицо, а зеркала повторяют все движения. Если гость засмеялся - зеркало тоже смеется. Гость может просто кривляться, а зеркало все повторяет.

#### **2) Основная часть.**

#### **«Что в углу?»**

Из стульев строится кровать. Ребенок делает вид, что раздевается и ложится в постель, закрывает глаза. Входит дедушка — другой ребенок. Он делает вид, что снимает халат, потом подходит к внуку, видит, что он спит,

поправляет одеяло и, уходя из комнаты, выключает свет. Ведущий читает стихотворение Ал. Кушнир «Что в углу?»:

Что виднеется в углу  
С черной тенью на полу,  
Непонятное, немое,  
Не пойму и сам какое,  
Человек или предмет?  
Ах, скорей зажгите свет!  
Вдруг оно сейчас подскочит,  
Утащить меня захочет?  
Вдруг, издав ужасный стон,  
Побежит за мной вдогон?  
Схватит? Стащит одеяло?  
Свет зажгли - мне стыдно стало.  
Я ошибся. Виноват.  
Это — дедушкин халат!

Затем мальчик открывает глаза — ему делается страшно. Входит дедушка и включает свет. Мальчику стало стыдно.

Выразительные движения. 1. Беспокойство: надутые щеки, сощуренные глаза, уголки рта опущены, отпрянуть назад. 2. Сожаление, стыд: брови приподняты и сведены, рот открыт (вытянутое лицо), плечи приподняты.

### **«Потерялся»**

Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только что сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел очень большую собаку и от удивления даже остановился (этюд «Удивление»), а родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но мамы и папы (бабушки, брата, сестры) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Момент отчаяния»). Родители тоже ищут, мальчика. Они

подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «Хорошее настроение»).

### **«Змей-Горыныч»**

Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нем живут царевич, царевна и ремесленники. Сторожит город Стражник. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна вышивает. Ремесленники заняты каждый своим делом (кузнец кует, маляр красит и т. д.). Стражник обходит город. Налетает Змей-Горыныч. (Звучит музыка П. Чайковского «Баба-яга»). Он смертельно ранит Стражника, убивает ремесленников, а царевну уносит (уводит) в свою пещеру (специально поставленные стулья). Змей-Горыныч летает перед входом в пещеру, сторожит царевну. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник приподнимается, показывает направление, куда Змей-Горыныч унес царевну, бессильно падает. Иван-царевич берет меч и идет сражаться со Змеем-Горынычем (этюд «Битва». Звучит музыка Б. Хоффера «Битва»). Борется и побеждает его. Как только Змей-Горыныч падает, Стражник и ремесленники оживают, а из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет царевну в город. Царевна снова вышивает, ремесленники работают. Стражник обходит город, а Иван-царевич собирается на охоту.

### **«Три подружки»**

Жили-были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка и утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья, и мамы наказали им строго-настрого не пачкаться и далеко друг от друга не уходить.

Но Мурка, гоняясь за птичкой (этюд «Кузнечик»), зацепилась за пенек и разорвала платье, а Хрюшке захотелось полежать и понежиться в луже (этюд «Лентяй»). Утка Крякушка потеряла шляпу и башмачок, когда помогала Хрюшке вылезти из лужи. Вот идут они после прогулки, опустив

головы, громко плача... Что-то будет? Что скажут мамы (этюд «Остров плакс»)?

Мамы встретили малышей около дома, страшно удивились (этюд «Удивление»), рассердились и хотели их наказать (этюд «Провинившийся»). Но когда они узнали, как Крякушка спасала Хрюшку, перестали браниться и даже похвалили ее!

### **«Провинившийся»**

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину. Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

### **«Ваське стыдно»**

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала. Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: "Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?" А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему. Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

### **«Стыдно»**

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

### **«Два рыбака»**

На мосту стояли два мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыб, да и стояли они неподалеку друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. В его ведерке плавала всего

одна небольшая рыбешка. Вот и сейчас у него не клюет, а у соседа опять дергается поплавок. У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое.

### **«Котята»**

Воспитатель читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,  
Сердитая хозяйка взяла свою метлу  
И вымела из кухни дерущихся котят,  
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.  
А дело было ночью, зимою, в январе.  
Два маленьких котенка озябли на дворе.  
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца.  
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.  
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь"  
"Ну что,- она спросила,- не ссоритесь теперь?"  
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,  
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег  
И оба перед печкой заснули сладким сном,  
А вьюга до рассвета шумела за окном.

Дети, послушав песенку, по очереди показывают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

### **Физ. минутка.**

Комплекс дыхательных упражнений

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.



### Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

### Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

### Основные упражнения.

Упражнение для головы и шеи.

Медленно поверните голову влево — вдох. Медленно поверните голову вправо — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз движения вправо и влево.

Примечание. При поворотах головы глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия взора. Внимание сосредоточьте на глазах.

Упражнение для глаз.

Медленно поднимите глаза вверх — вдох, опустите вниз — выдох. Медленно поверните глаза влево — вдох, вправо — выдох. Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении влево — вверх, влево — вниз, вправо — вниз, вправо — вверх и снова вверх — вдох, Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении вправо — вверх, вправо — вниз, влево — вниз, влево — вверх и снова вверх — выдох. Повторите 10 раз, считая за один раз движения вверх — вниз,

влево — вправо, один полный оборот против часовой стрелки и один полный оборот по часовой стрелке.

Примечание. При выполнении движений глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия взора. Внимание сосредоточьте на глазах.

#### Упражнение для рук.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью. Сначала, держа кисти повернутыми в сторону тела, сделайте небольшой круг руками (плавно вращая ими изнутри наружу) диаметром приблизительно 30 сантиметров — вдох. Пальцы при этом плотно сжаты. Затем сделайте большой круг кистями и руками, плавно разжимая пальцы, - выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз малый и большой круги.

Примечание. Переход от малого круга к большому и от смыкания пальцев к размыканию должен быть медленным и плавным. Малые круги с разжатыми пальцами делайте на вдохе. Внимание сосредоточьте на смыкании и разжимании пальцев.

#### Упражнение для талии.

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях и вытянув руки горизонтально перед собой так, чтобы ладони были повернуты наружу. Медленно поверните корпус, влево насколько возможно держа голову прямо, — вдох. Медленно поверните корпус вправо насколько возможно, держа голову прямо, — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз повороты влево и вправо.

Примечание. Внимание сосредоточьте на талии и боках.

#### Упражнение для ног.

Медленно поднимите и опустите правую ногу — вдох. Медленно поднимите и опустите левую ногу — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз подъем правой и левой ноги.

Примечание. Поднимайте как можно выше, не сгибая коленей. Внимание сосредоточьте на ногах.

### **«Пиктограммы»**

Детям демонстрируются пиктограммы с изображениями вины и стыда. Задание: разделить пиктограммы на 2 группы (вина и стыд). Объяснить каждый свой выбор.

### **«Разговор по душам»**

Бывало ли у вас такое, что вы испытывали чувство вины перед мамой? Папой? Другими? Перед учителем? Давайте поговорим об этом. Расскажите каждый о той ситуации, в которых вам приходилось переживать это чувство. Например: Я испытала чувство вины перед своей мамой, за то, что мама просила меня помочь сделать уборку дома, и вместо того, чтобы ей помочь, я сказала, что плохо себя чувствую.

Затем обсуждается аналогичным образом чувство стыда.

#### **4) Завершающая часть. Рефлексия.**

Подведение итогов занятия. Детям задаются вопросы: О чем мы сегодня говорили? Что нового узнали? Понравилось ли им занятие? Перед тем как дети будут уходить, им предлагается прикрепить смайлик с эмоцией на доску, чтобы узнать, в каком настроении они покидают занятие.

## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Удивление»**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель:** познакомить детей с эмоцией удивления; научить узнавать ее на различных изображениях; научить выражать эту эмоцию; научить отражать это эмоциональное состояние в рисунках, при разыгрывании этюдов, снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** пиктограммы с эмоцией удивления, большой лист бумаги, краски, кисти для всех детей, губки, карандаши, фломастеры, разрезная картинка формата А4 – удивление, гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики (веселый и грустный), солнышко (для закрепления смайликов).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Приветствие детей.

#### **«Атомы»**

Все участники становятся в круг.

Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (психолог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (психолог вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором психолог участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например, 3 при общей (вместе с психологом) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Когда упражнение завершено и все заняли свои места, психолог может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?»

## **2) Основная часть.**

### **«На горизонтских островах».**

Дети слушают отрывок из стихотворения «На горизонтских островах» (Ана Бжехва)

На веселых, на зеленых  
Горизонтских островах,  
По свидетельству ученых,  
Ходят все на головах!  
Говорят, что там живет  
Трехголовый кашалот,  
Сам играет на рояле,  
Сам танцует, сам поет!  
По горам на самокате  
Ездят там бычки в томате!  
А один ученый кот  
Даже водит вертолет!  
Там растут на вербе груши,  
Шоколад и мармелад,  
А по морю, как по суше,  
Скачут зайцы, говорят!

Предлагается детям изобразить удивление, используя разные части тела: глаза, рот, руки.

**Задание** : разложить перед детьми пиктограммы с эмоциями и выбрать из предложенных ту, которая отражает эмоцию удивления.

### **«Круглые глаза»**

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Психолог предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

### **«Осень (рассказ-этюда)»**

В парке падают листья. Две девочки, Таня и Оля, решили после школы пойти в парк, для того чтобы набрать букет красивых листьев. Была тихая, солнечная погода. Под деревьями они увидели большую кучу листьев и хотели присесть на нее. И вдруг остановились как вкопанные. Листья зашевелились, как будто куча была живая.

(Прошу детей изобразить удивление.)

И вдруг из-под листьев показался пушистый хвост какого-то зверя, а потом вылез и сам «зверь». Им оказался щенок. Читается отрывок из стихотворения Н.А. Екимовой «Облака».

А маленькое облачко  
над озером плывет,  
И удивленно облачко  
приоткрывает рот:  
— Ой, кто там в глади озера  
пушистенский такой?  
Такой мохнатый, мяконький,  
летим, летим со мной!

Прошу детей изобразить удивленное, плывущее над озером облачко. Кого же оно увидело в глади озера? (Свое отражение.)

Разыгрываем с детьми мини-этюда по этому стихотворению.

Предлагаю детям представить, что они встретили существо с другой планеты, совсем не похожее на земных жителей. Как бы вы смотрели друг на друга?

Дети попарно изображают эмоцию удивления: смотрят друг на друга, широко открыв глаза, приоткрыв рот, высоко подняв брови, опустив бессильно руки или прижав ладони к щекам.

### **Физ. минутка**

#### **Упражнения цигун**

«Стучим в дверь жизни». Ноги на ширине плеч, руки и позвоночник расслаблены. Сделать несколько скручиваний тела таким образом, чтобы руки «постукивали» по корпусу на уровне почек и нижней части живота. Усложнение упражнения: скручивание с «заглядыванием» через плечо.

«Тигр». Руки поднять над головой, сделать вдох через нос. На выдохе (через рот) опуститься вниз, согнув колени под углом 90°. На вдохе встать в исходную позицию. Усложнение: присесть, согнув колени под острым углом.

«Массаж ци». Сначала постукивают по спине в области почек, затем похлопывают открытой ладонью по пояснице, опускаясь к ягодицам и бедрам, оттуда — поднимаясь к груди, рукам, шее.

«Будда держит землю». Руки согнуть в локтях и расположить таким образом, будто держите большой шар. Колени согнуть. На вдохе поднять руки над головой, на выдохе — опустить. Усложнение: углубить дыхание и замедлить упражнение.

«Укроти тигра, вернись на гору». Начальное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. На вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе соединяются. Все движения плавные, будто поглаживающие. Соединенные руки поднимают к лицу, а затем выполняют отталкивающее движение. На вдохе руками обрисовывают круг и возвращаются в исходное положение.

«Баланс». Ноги вместе, правая рука на уровне пупка, левая описывает широкую окружность, в конце проходя через центр тела и оказываясь на пупке. Руки меняют и повторяют упражнение.

«Волна». Ложатся на спину, согнуть ноги в коленях, стопы чуть расставить. Одну руку кладут на грудь, вторую — на живот. На вдохе наполнить грудь воздухом, втянуть живот, на выдохе живот расслабить.

«Лотос». Садятся в позу лотоса или по-турецки. Руки развернуть вверх ладонями, одну ладонь положить на другую, и обе кисти расположить на ногах. Спину и плечи выпрямить и расслабить. Кончик языка упереть в небо. В течение 5 минут — поверхностное легкое дыхание. Затем следуют 5 минут глубокого дыхания. Финальные 8-10 минут — неконтролируемое дыхание и концентрация на положительных мыслях.

«Лягушка». Садятся на стул, ноги ставят под прямым углом, немного раздвигают колени. Одну кисть сжимают в кулак, обхватывают его второй кистью, локти ставят на колени, лбом упираются в кулак. Медленно и глубоко вдыхают через нос, надувая живот. Делают паузу на 3 секунды, а затем медленно выдыхают через рот, расслабляя брюшные мышцы.

### **«Планета удивления»**

Детям раздаются кисти для рисования, карандаши, фломастеры, большой лист ватмана, дети становятся вокруг него и создают «планету удивления». На ватмане заранее нарисован большой и ровный круг — планета. Дети могут рисовать все что угодно, что заставляет их удивляться, выдумывать сказочных животных.

### **«Собери удивление»**

Детям предлагается собрать из отдельных частей разрезную картинку с эмоцией удивления.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

Ребята, как вы считаете, нужна эта эмоция для нас, удивление? Почему? Совершенно верно, удивляться в жизни очень важно и нужно! Ведь наш мир такой необыкновенный! Нужно как можно больше искать поводов для радости и приятных удивлений! Ведь мы с вами — это тоже чудо!

Задаются вопросы: Понравилось ли сегодняшнее занятие? Что особенно понравилось? Что нового узнали?



Ритуал прощания: приятные пожелания друг другу на сегодняшний день, объятия. Также предлагается отметить смайликом сегодняшнее настроение детей перед уходом.

## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Страх»**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** познакомить детей с эмоцией страха, развивать умение проявлять и распознавать страх, используя мимику, жесты, пантомимику; научить отражать страх, снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** пиктограммы с эмоциями, гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики с эмоциями (веселый и грустный), солнышко (на которое закреплять смайлики).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Приветствие детей!

#### **Игра «Шарады»**

Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово или фразу. Затем выбирают одного человека из команды соперников и на ухо говорят ему загадочное слово. Затем его команда пытается понять и угадать то слово по движениям тела и лица. Говорить нельзя! Потом команды меняются ролями.

#### **2) Основная часть.**

#### **«Лисенок боится»**

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место.

Повторить это движение несколько раз. Для большой выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.

### **«Гроза»**

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно. Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; Глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

### **«Страх»**

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь. Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда? Выразительные движения. Голова откинута назад и втянута в плечи. *Мимика*. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

### **«Потерялся»**

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти. Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

### **«Ночные звуки»**

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, а утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка – утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит

музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещере (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен. Все дети подходят к ребенку, изображавшему утенка, и по очереди слушают, как сильно и гулко бьется у него сердце.

### **Физ. минутка**

«Стучим в дверь жизни». Ноги на ширине плеч, руки и позвоночник расслаблены. Сделать несколько скручиваний тела таким образом, чтобы руки «постукивали» по корпусу на уровне почек и нижней части живота. Усложнение упражнения: скручивание с «заглядыванием» через плечо.

«Тигр». Руки поднять над головой, сделать вдох через нос. На выдохе (через рот) опуститься вниз, согнув колени под углом 90°. На вдохе встать в исходную позицию. Усложнение: присесть, согнув колени под острым углом.

«Массаж ци». Сначала постукивают по спине в области почек, затем похлопывают открытой ладонью по пояснице, опускаясь к ягодицам и бедрам, оттуда — поднимаясь к груди, рукам, шее.

«Будда держит землю». Руки согнуть в локтях и расположить таким образом, будто держите большой шар. Колени согнуть. На вдохе поднять руки над головой, на выдохе — опустить. Усложнение: углубить дыхание и замедлить упражнение.

«Укроти тигра, вернись на гору». Начальное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. На вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе соединяются. Все движения плавные, будто поглаживающие. Соединенные руки поднимают к лицу, а затем выполняют отталкивающее движение. На вдохе руками обрисовывают круг и возвращаются в исходное положение.

«Баланс». Ноги вместе, правая рука на уровне пупка, левая описывает широкую окружность, в конце проходя через центр тела и оказываясь на пупке. Руки меняют и повторяют упражнение.

«Волна». Ложатся на спину, согнуть ноги в коленях, стопы чуть расставить. Одну руку кладут на грудь, вторую — на живот. На вдохе наполнить грудь воздухом, втянуть живот, на выдохе живот расслабить.

«Лотос». Садятся в позу лотоса или по-турецки. Руки развернуть вверх ладонями, одну ладонь положить на другую, и обе кисти расположить на ногах. Спину и плечи выпрямить и расслабить. Кончик языка упереть в небо. В течение 5 минут — поверхностное легкое дыхание. Затем следуют 5 минут глубокого дыхания. Финальные 8-10 минут — неконтролируемое дыхание и концентрация на положительных мыслях.

«Лягушка». Садятся на стул, ноги ставят под прямым углом, немного раздвигают колени. Одну кисть сжимают в кулак, обхватывают его второй кистью, локти ставят на колени, лбом упираются в кулак. Медленно и глубоко вдыхают через нос, надувая живот. Делают паузу на 3 секунды, а затем медленно выдыхают через рот, расслабляя брюшные мышцы.

### **«Работа с пиктограммами»**

Найдите из предложенных вам картинок изображения лиц, которые выражают страх. Почему вы так решили? Изобразите (одними глазами, только губами, руками, всеми частями тела одновременно).

### **«Напугай»**

А сейчас повернитесь друг к другу и изобразите страх на лицах. Оцените выражение другого ребенка. Похоже ли его выражение лица на страх? Объясните, чем похоже или чем не похоже.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

А теперь давайте возьмемся за руки, закроем глаза и почувствует тепло руки соседа. Подведение итогов занятия. Детям задаются вопросы: О чем мы сегодня говорили? Что нового узнали? Понравилось ли им занятие? Перед тем как дети будут уходить, им предлагается пожелать друг другу приятного дня и прикрепить смайлик с эмоцией на солнышко, чтобы узнать, в каком настроении они покидают занятие.

## Конспект коррекционного занятия на тему : «Интерес»

### План занятия:

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** познакомить детей с эмоцией «интерес», развивать умение распознавать эмоцию используя мимику, жесты, пантомимику, научить выражению эмоции «интерес», снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** разноцветные круги (желтый, зеленый, синий, красный, черный, белый, малиновый, оранжевый), гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления.

### Ход занятия

#### 1) Организационный момент. Вводная часть.

Приветствие детей! Сегодня мы продолжим разговор об эмоциях, которые окружают нас с вами каждый день. Но для начала, давайте поздороваемся и расскажем о своем настроении. Мы будем выставлять оценку своему настроению, но не цифрами, а цветами.

*Белый цвет* - нейтральное, пустое настроение;

*Зеленый цвет* – задумчивое настроение;

*Желтый цвет* - радостное настроение;

*Синий цвет* - спокойное настроение;

*Красный цвет* – злое, агрессивное настроение;

*Чёрный цвет* – грустное настроение;

*Оранжевый цвет* – энергичное настроение;

*Малиновый цвет* – доброе, романтическое настроение.

#### 2) Основная часть.

### **«Собака принюхивается»**

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

### **«Любопытный»**

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки «прилип» к прохожему: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

### **«Сосредоточенность»**

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Выразительные движения.левой рукой упереться локтем о стол и поддерживать голову, наклоненную влево; указательным пальцем левой руки двигать по воображаемой карте.

Мимика. Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

### **«Раздумье»**

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Раздумье».

Выразительные движения. Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

### **«Что там происходит?»**

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. "Что там происходит?" - подумала она, но ближе подойти не решилась. Выразительные движения. Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

### **«Любопытный»**

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился, вился около прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

### **Физ. минутка**

#### **«Пространство»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз.

На вдохе подними правую ногу, бедро и стопу поставь так, чтобы они находились параллельно полу. Руки одновременно согни в локтях, а кисти расположи на уровне груди. Выдыхая, ногу вытяни вперед, а руки разведи в стороны.



Выдыхая, вернись в исходное положение. После этого повтори упражнение с противоположной стороны.

#### «Равновесие»

Исходное положение то же.

На выдохе корпус наклони вперед, руки вытяни вперед, ногу разогни в коленном суставе и отведи назад.

На вдохе вернись в прежнюю позицию. На выдохе прими исходное положение. После этого повтори упражнение с противоположной стороны.

#### «Дуновение ветра»

Исходное положение то же. На выдохе тебе придется делать вращательное движение руками вправо — вверх — влево — вниз. После этого руки вместе с правой ногой отведи вправо. При этом ногу выпрями в коленном суставе.

На вдохе вернись в прежнюю позицию. Выдыхая, вернись в исходное положение. После этого повтори упражнение с противоположной стороны.

#### «Палочник»

Данное упражнение является очень эффективным, так как оно не только позволяет развить устойчивость, но и помогает дать достаточную нагрузку на многие группы мышц. Это упражнение следует выполнять в несколько приемов по мере их освоения.

Исходное положение: лег на пол, подними ноги и корпус вверх, упершись руками в поясницу, установив локти на пол. В этом положении находишься до тех пор, пока медленно не досчитаешь до десяти. После этого корпус осторожно опусти на пол.

Хорошо освоив первое упражнение, можно переходить ко второму. Подняв корпус на локтях и удерживая его, руки положи на пол, сохраняя равновесие в подобном положении. Досчитав до десяти, корпус осторожно опусти на пол.

Удерживая корпус в вертикальном положении, подними руки и расположи их вдоль корпуса, сохраняя равновесие с помощью опоры на шею и плечи.

Необходимо осваивать это упражнение до полного автоматизма его выполнения. В противном случае не удастся добиться четкости и ожидаемого эффекта.

#### «Крокодил»

Сядь на колени, положи пятки под себя, а колени разведи в стороны. Локти должны находиться в нижней части живота, а ладони упираться в пол. Затем наклони голову вперед, выпрями корпус и ноги, подними голову от пола, а равновесие удерживай только с помощью рук.

#### «Мельница»

Встань на правую ногу, левую выпрями в колене параллельно полу, руки разведи в стороны для того, чтобы лучше удерживать равновесие. В ритме дыхания выполни вращательные движения прямой левой ногой сначала по часовой стрелке, а затем против часовой.

Это упражнение лучше всего выполнять по 10 раз в каждую сторону сначала левой ногой, а затем правой.

Когда ты сумеешь полностью освоить данное упражнение, то тебе вполне по силам будет сделать его чуть-чуть сложнее, например, вращая ногой и совмещая это действие с вращением руками в локтевых и лучезапястных суставах. Вращать руками можно как в одну, так и в разные стороны.

#### «Журавль»

Встань на правую ногу, согнув левую в коленном суставе таким образом, чтобы бедро со стопой были параллельны полу, руки разведи в стороны. Сделай вдох по системе нижнего дыхания.

На выдохе выполни медленный наклон вперед, пытаясь наклониться как можно ниже, левую ногу отведи назад, но в колене не разгибай. На вдохе

выпрями корпус, возвращая его в исходное положение. Упражнение выполни 10-12 раз на каждой ноге.

### «Кораблик»

Для выполнения этого упражнения ноги расставь на ширину плеч, руки свободно опусти вдоль тела, шею и спину держи прямыми, смотри прямо перед собой. Производя вдох нижним дыханием, руки согни в локтевых суставах, кисти подтянись к подмышечным впадинам, правую ногу вынеси вперед параллельно полу.

В конце вдоха присядь на одной ноге. Выдохни свободно через рот, выпрямляя левую ногу, поднимись, в процессе выдоха опусти правую ногу. Ноги снова поставь на ширину плеч. Руки вынеси вперед. Упражнение нужно повторить, поочередно стоя то на правой, то на левой ноге, в течение 15-20 раз. Садиться следует как можно более низко, при этом удерживая положение равновесия и стараясь его сохранить.

### «Вытяжение»

Исходное положение: ноги вместе, ступни должны быть параллельны друг другу, а руки свободно свисать вдоль тела. Сделай вдох с помощью нижнего и среднего дыхания. Вместе с вдохом руки подними вверх и встань на носки. Выдыхай через нос, не меняя положения. Зафиксируй положение на 3-5 минут.

### «Краб»

Для выполнения этого упражнения сядь на пол, опираясь на него руками и ногами. Оторви от пола ягодицы, оставшись на четырех точках опоры, и начни перемещаться по помещению вперед, назад и боком, потом вращаться в правую и левую сторону. Дыхание должно быть низкое плюс среднее. Выполняй упражнение в течение 2-8 минут в зависимости от твоего физического состояния.

### «Бабочка»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Вдох сделай с помощью среднего дыхания. На вдохе корпус

наклони вперед, правую ногу немного отведи назад, колено выпрями, а руки разведи в стороны.

Выдыхай свободно через рот, во время выдоха медленно повернись вправо, руками описывай полуокружности, правой рукой — полукруг вверх, а левой — вниз. Голова должна быть повернута вправо, смотреть нужно на правую руку. Разворачиваться необходимо как можно дальше, не теряя равновесия. На вдохе развернись обратно. На выдохе повернись в левую сторону.

Упражнение выполняй по 10-15 раз, стоя на правой ноге, и столько же, стоя на левой.

### **«Разговор об интересах»**

Ребята, у каждого из вас, наверняка есть какое-то увлечение, дело, чем вы любите заниматься. Давайте поговорим о том, что вам нравится. Каждый по очереди, сначала движениями лица, тела, изобразит любимое занятие. Говорить нельзя. Затем, мы постараемся угадать это. Как только правильно назовут ваше хобби, вы расскажете о нем пару предложений. В качестве примера, психолог первым начинает это упражнение.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

Подведение итогов занятия. Детям задаются вопросы: О чем мы сегодня говорили? Что нового узнали? Понравилось ли им занятие? Ритуал прощания: попрощаться друг с другом разными частями тела.

Перед тем как дети будут уходить, им предлагается выбрать карточку того цвета, с каким настроением они покидают этот кабинет.

## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Гнев»**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** познакомить детей с эмоцией гнева, развивать умение проявлять и распознавать гнев, используя мимику, жесты, пантомимику; научить отражать гнев, снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** пиктограммы с эмоциями, альбомные листы, цветные карандаши, гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики с эмоциями (веселый и грустный), солнышко (на которое закреплять смайлики).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Приветствие детей.

#### **«Узел дружбы»**

Ведущий предлагает сесть детям в круг. Протягивает свои руки в центр круга. Дети кладут свои ладони на ладонь воспитателя так, чтобы получилось крепкое пожатие «узел дружбы», которое никому не разжать. Давайте скажем друг другу, как мы скучали, как мы друг друга любим. Если дети немного затрудняются, может начать психолог.

#### **2) Основная часть.**

#### **«Пиктограммы»**

Сегодня мы поговорим с вами о гневе. Найдите из предложенных вам картинок, выражение лица изображающее гнев? Чем отличается выражение этой эмоции от эмоции радости? Удивления? По очереди, каждый из вас

изобразите гнев только глазами, только губами, только руками, только голосом и затем всем телом.

### **«Хмурый орел»**

Звучит музыкальная картинка Р. Габичвадзе «Орел». Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Вот за решеткой, хмур и зол,  
Сидит орел.  
Могучих крыльев гордый взмах  
Внушает страх.  
Давно ль громады грозных скал  
Он облетал  
И камнем падал свысока  
На врага.  
Он был свободный властелин  
Седых вершин.  
Теперь в неволе, хмур и зол,  
Сидит орел.

Затем ребенок изображает орла, который, медленно взмахивая крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

### **«Гневная гиена»**

Гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,  
Я гневная Гиена,  
От гнева на моих губах  
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

### **«Разъяренная медведица»**

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышлеником и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой. Выразительные движения. Ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

### **«Ночные звуки»**

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

### **«Рисунок под музыку»**

Сейчас мы будем рисовать под музыку. Послушайте и постарайтесь почувствовать то же настроение, какое передает эта музыка. Не спешите рисовать, закройте глаза. Приступайте к рисованию.

Отрывки из Кармен-сюиты Бизе-Щедрин, П. Хоффер «Битва».

### **«Котенок»**

Ребята, а у кого дома есть домашние животные? У кого есть котенок? А кто-то из вас играл с котенком? Тогда все вы точно знаете, что котенок, очень капризное существо. Сначала он ласковый и тихий. Мурлычет и умывается лапой. Покажите такого котенка. Увидел собаку во дворе, разозлился, зашипел, замахал лапкой. Надоело ему шипеть, собака далеко- не достать, котенок уже не очень сердится, а только презрительно смотрит на собаку с высокого подоконника. Покажите такого котенка. А сейчас котенок опять ласковый и нежный. Закрыв лапкой мордочку и засыпает с блаженной улыбкой.

### **Физ. минутка**

«Стучим в дверь жизни». Ноги на ширине плеч, руки и позвоночник расслаблены. Сделать несколько скручиваний тела таким образом, чтобы руки «постукивали» по корпусу на уровне почек и нижней части живота. Усложнение упражнения: скручивание с «заглядыванием» через плечо.

«Тигр». Руки поднять над головой, сделать вдох через нос. На выдохе (через рот) опуститься вниз, согнув колени под углом 90°. На вдохе встать в исходную позицию. Усложнение: присесть, согнув колени под острым углом.

«Массаж ци». Сначала постукивают по спине в области почек, затем похлопывают открытой ладонью по пояснице, опускаясь к ягодицам и бедрам, оттуда — поднимаясь к груди, рукам, шее.

«Будда держит землю». Руки согнуть в локтях и расположить таким образом, будто держите большой шар. Колени согнуть. На вдохе поднять



руки над головой, на выдохе — опустить. Усложнение: углубить дыхание и замедлить упражнение.

«Укроти тигра, вернись на гору». Начальное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. На вдохе руки разводят в стороны, на выдохе соединяют. Все движения плавные, будто поглаживающие. Соединенные руки поднимают к лицу, а затем выполняют отталкивающее движение. На вдохе руками обрисовывают круг и возвращаются в исходное положение.

«Баланс». Ноги вместе, правая рука на уровне пупка, левая описывает широкую окружность, в конце проходя через центр тела и оказываясь на пупке. Руки меняют и повторяют упражнение.

«Волна». Ложатся на спину, согнуть ноги в коленях, стопы чуть расставить. Одну руку кладут на грудь, вторую — на живот. На вдохе наполнить грудь воздухом, втянуть живот, на выдохе живот расслабить.

«Лотос». Садятся в позу лотоса или по-турецки. Руки развернуть вверх ладонями, одну ладонь положить на другую, и обе кисти расположить на ногах. Спину и плечи выпрямить и расслабить. Кончик языка упереть в небо. В течение 5 минут — поверхностное легкое дыхание. Затем следуют 5 минут глубокого дыхания. Финальные 8-10 минут — неконтролируемое дыхание и концентрация на положительных мыслях.

«Лягушка». Садятся на стул, ноги ставят под прямым углом, немного раздвигают колени. Одну кисть сжимают в кулак, обхватывают его второй кистью, локти ставят на колени, лбом упираются в кулак. Медленно и глубоко вдыхают через нос, надувая живот. Делают паузу на 3 секунды, а затем медленно выдыхают через рот, расслабляя брюшные мышцы.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

Подведение итогов занятия. Детям задаются вопросы: О чем мы сегодня говорили? Что нового узнали? Понравилось ли им занятие? После подведения итогов, детям напоминает о том, что выражать свое настроение

можно цветом. Повторяется выбранное значение цветов. И дети выбирают цвет своего настроения.

*Белый цвет* - нейтральное, пустое настроение;

*Зеленый цвет* – задумчивое настроение;

*Желтый цвет* - радостное настроение;

*Синий цвет* - спокойное настроение;

*Красный цвет* – злое, агрессивное настроение;

*Чёрный цвет* – грустное настроение;

*Оранжевый цвет* – энергичное настроение;

*Малиновый цвет* – доброе, романтическое настроение.

**В качестве прощания** я предлагаю вам друг другу пожать руку (обняться) и обязательно подарить свою улыбку.

## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Горе (печаль)»**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** познакомить детей с эмоцией «горе», развивать умение проявлять и распознавать эмоцию, используя мимику, жесты, пантомимику; научить отражать горе, снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** пиктограммы с эмоциями, карточки с названиями животных (слон, обезьяна, змея, кошка, собака, пингвин), незаконченные рисунки эмоции «горе», гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики с эмоциями (веселый и грустный), солнышко (на которое закреплять смайлики).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Приветствие детей.

#### **«Животные»**

Инструкция: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано "слон", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано "слон"».

Психолог раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, психолог тоже принимает участие в упражнении). «Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого

— найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, психолог спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

### **«Очень худой ребенок»**

Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет?

И печальную песню поет?

Муравей пробежал,

Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног.

Митя из дому шел,

До калитки дошел,

Но дальше идти он не смог!

Он каши, он каши, он каши не ел,

Худел, худел, болел, слабел!

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног!

(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня З. Левиной «Митя». Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) — Митя падает.

### **«Старый гриб»**

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

### **«Гадкий утенок»**

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе, в котором птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою».

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения. 1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх. 2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

## **Физ. минутка**

### **Подготовительное упражнение**

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

### **Упражнение «Воздушный шарик»**

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

### **Упражнение «Окно и дверь»**

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

### **Упражнение «Часы»**

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

### **Упражнение «Веселый петушок»**

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

### **Упражнение «Обдуваем плечи»**

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

#### Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

#### Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...». Выполняем 4-5 раз.

#### Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

#### Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, вовремя – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

#### Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

### **«Печалька»**

Выбираем одного ребенка (самого сдержанного, спокойного). Он будет играть роль Печальки. Всем своим выражением он должен показывать свое горе и тоску (мимика, жесты, поза). А дети должны всяческими способами рассмешить Печальку, но нельзя это делать словами, и подходить близко к нему.

### **«Закончи картину»**

Наше занятие подходит к концу, давайте вспомним, про какую эмоцию мы говорили сегодня? А сейчас возьмите рисунки, на которых изображены нижние части лица людей, выражающих различные эмоции. Дорисуйте изображения так, чтобы с первого взгляда можно было узнать эмоцию.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

А теперь давайте возьмемся за руки, закроем глаза и споем песенку «От улыбки». Подведение итогов занятия. Детям задаются вопросы: О чем мы сегодня говорили? Что нового узнали? Понравилось ли им занятие? Перед тем как дети будут уходить, им предлагается пожалеть друг другу приятного дня и прикрепить смайлик с эмоцией на солнышко, чтобы узнать, в каком настроении они покидают занятие.



## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Презрение и отвращение»**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** познакомить детей с эмоциями «презрение» и «отвращение», развивать умение проявлять и распознавать эмоции, используя мимику, жесты, пантомимику; научить отражать эмоции и различать их между собой, снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** пиктограммы с эмоциями, альбомные листы, цветные карандаши, альбомные листы А4 с изображением 2х кругов по количеству детей, гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики с эмоциями (веселый и грустный), солнышко (на которое закреплять смайлики).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Приветствие детей!

#### **«Паутинка»**

Участники становятся в круг.

Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не братьяся за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как психолог убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Психолог тоже принимает участие в упражнении, но при этом во время «распутывания» активного участия в поисках вариантов не принимает. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае психолог должен спокойно сказать, что задача — решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе с тем, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?»

## **2) Основная часть.**

### **«Соленый чай»**

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту! Выразительные движения. Голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

### **«Грязная бумажка»**

На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив. Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух

пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора. ("Грязная" бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется. Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает "грязную" бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра).

### **«Грязь»**

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки. Выразительные движения. Походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

### **«Девочка, наступившая на хлеб»**

В одной из своих сказок Г.-Х. Андерсен рассказал о девочке Инге. Инге была прехорошенькой, но вместе с тем гордой и спесивой. Жила она у богатых людей, а мать у нее была бедной. Инге стыдилась бедности матери. Однажды ее послали навестить мать. "Инге нарядилась в самое лучшее платье, надела новые башмаки, приподняла платице и осторожно пошла по дороге, стараясь не запачкать башмачков,- ну, за это упрекать нечего. Но вот тропинка свернула на болото, идти надо было по грязи. Не долго думая, Инге бросила в грязь свой хлеб, чтобы наступить на него и перейти лужу, не замочив ног. Но едва она ступила на хлеб одной ногой, а другую приподняла, собираясь шагнуть на сухое место, хлеб стал погружаться с нею все глубже и глубже в землю,- только черные пузыри пошли по луже!" Инге провалилась к Болотнице. Болотница жила на болоте и варила там пиво. "Помойка - светлый роскошный покой по сравнению с пивоварней Болотницы! От каждого чана разит так, что человека тошнит, а таких чанов видимо-невидимо, и стоят они плотно-плотно один возле другого; если же между

некоторыми и отыщется щелочка, то тут сейчас же наткнешься на съезжившихся в комочек мокрых жаб и жирных лягушек. Да, вот куда попала Инге! Очнувшись среди этого холодного, отвратительного живого месива, Инге задрожала и почувствовала, что ее тело начинает коченеть". Инге превратилась в каменную девочку. (Дети по очереди показывают позу каменной девочки и выражение ее лица, застывшее в брезгливой гримасе).

### **«Белые и черные маги»**

Каждому участнику психолог незаметно для других дает карточку с белой или черной меткой. В зависимости от цвета игроки выражают глазами презрение или отвращение. Нужно за короткое время -5 минут найти всех магов из своей лиги и объединиться с ними. Не должно быть жестов или слов. Только глаза. После успешного разделения на команды, психолог дает следующее задание : подберите на столе картинку, на которой изображена ваша эмоция. Для черных магов - презрение, для белых – отвращение.

### **Физ. минутка**

#### **Подготовительное упражнение**

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

#### **Упражнение «Воздушный шарик»**

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

#### **Упражнение «Окно и дверь»**

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрию, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрию и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

#### Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

#### Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

#### Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

#### Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

### Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...»

Выполняем 4-5 раз.

### Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф».

Выполняем 4-5 раз.

### Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

### Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается.

После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

### «Рисунок»

Изобразите на двух кругах, заготовленных на листе схематически эмоции презрения и отвращения, чтобы было понятно, где какая эмоция. Затем обменяйтесь рисунками, и пусть ваш напарник отгадает, где изображена какая эмоция.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

Подведение итогов занятия. Детям задаются вопросы: О чем мы сегодня говорили? Что нового узнали? Понравилось ли им занятие? Перед тем как дети будут уходить, им предлагается пожелать друг другу приятного дня и прикрепить смайлик с эмоцией на солнышко, чтобы узнать, в каком настроении они покидают занятие.

## **Конспект коррекционного занятия на тему: «Удивление и страх»**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** расширить знания детей об эмоциях удивления и страха, развивать умение проявлять и распознавать эмоции, используя мимику, жесты, пантомимику; снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** набор пиктограмм (радость, горе, гнев, страх, удивление и другие), альбомный лист бумаги, карандаши — простой и цветные (для каждого ребенка), гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики с эмоциями (веселый и грустный), солнышко (на которое закреплять смайлики).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Доброе утро, ребята! Сегодня на нашем занятии мы продолжим разговор об эмоциях. Перед нами стоит не легкая задача, научиться различать страх и удивление. Как вы думаете, для чего нам нужны эти эмоции? Для чего нам бояться? Для чего удивляться? Эмоция страха, нужна нам для того, чтобы защищать нас от опасностей. Когда человек чего-то боится, то он становится более внимательным, его реакция становится быстрее, и он ведет себя более осторожно. А эмоция удивления, нужна нам для того, чтобы как можно больше радоваться в жизни! Ведь наш мир такой необыкновенный! Как мы можем узнать с вами эти эмоции? Покажите на своем лице удивление? А теперь страх? Что общего между выражением этих эмоций и чем они отличаются?

## **2) Основная часть.**

### **«Страх»**

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

Выразительные движения. Голова откинута назад и втянута в плечи.

Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

### **«Потерялся»**

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

### **«Ночные звуки»**

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, а утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка – утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещере (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен. Все дети подходят к ребенку, изображавшему утенка, и по очереди слушают, как сильно и гулко бьется у него сердце.



### **«Круглые глаза»**

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Психолог предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

Предлагаю детям представить, что они встретили существо с другой планеты, совсем не похожее на земных жителей. Как бы вы смотрели друг на друга?

Дети попарно изображают эмоцию удивления: смотрят друг на друга, широко открыв глаза, приоткрыв рот, высоко подняв брови, опустив бессильно руки или прижав ладони к щекам.

### **Игра «Шарады»**

Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово или фразу. Затем выбирают одного человека из команды соперников и на ухо говорят ему загадочное слово. Затем его команда пытается понять и угадать то слово по движениям тела и лица. Говорить нельзя! Потом команды меняются ролями.

### **Физ. минутка**

«Стучим в дверь жизни». Ноги на ширине плеч, руки и позвоночник расслаблены. Сделать несколько скручиваний тела таким образом, чтобы руки «постукивали» по корпусу на уровне почек и нижней части живота. Усложнение упражнения: скручивание с «заглядыванием» через плечо.

«Тигр». Руки поднять над головой, сделать вдох через нос. На выдохе (через рот) опуститься вниз, согнув колени под углом 90°. На вдохе встать в исходную позицию. Усложнение: присесть, согнув колени под острым углом.

«Массаж ци». Сначала постукивают по спине в области почек, затем похлопывают открытой ладонью по пояснице, опускаясь к ягодицам и бедрам, оттуда — поднимаясь к груди, рукам, шее.

«Будда держит землю». Руки согнуть в локтях и расположить таким образом, будто держите большой шар. Колени согнуть. На вдохе поднять руки над головой, на выдохе — опустить. Усложнение: углубить дыхание и замедлить упражнение.

«Баланс». Ноги вместе, правая рука на уровне пупка, левая описывает широкую окружность, в конце проходя через центр тела и оказываясь на пупке. Руки меняют и повторяют упражнение.

### **«Работа с пиктограммами»**

Найдите из предложенных вам картинок изображения лиц, которые выражают страх и удивление. Чем похожи эти эмоции? Чем отличаются? Изобразите их.

### **«Угадай эмоцию»**

Детям раздаются карточки, на которых написаны животные изображающие эмоции (испуганный пингвин, удивленный паук, испуганная змея, удивленный заяц, испуганный слон, удивленный петух). Дети по очереди вытягивают карточку и изображают написанное. А все остальные должны отгадать какую же именно эмоцию изображает ведущий.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

Подведение итогов занятия. Детям задаются вопросы: О чем мы сегодня говорили? Что нового узнали? Понравилось ли им занятие? Перед тем как дети будут уходить, им предлагается пожелать друг другу приятного дня и прикрепить смайлик с эмоцией на солнышко, чтобы узнать, в каком настроении они покидают занятие.

## **Конспект закрепляющего коррекционного занятия**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** закрепление и обобщение пройденного материала, снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** набор пиктограмм (радость, горе, гнев, страх, удивление и другие), альбомные листы бумаги оранжевого цвета, карандаши — простой и цветные (для каждого ребенка), гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики с эмоциями (веселый и грустный), солнышко (на которое закреплять смайлики).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Приветствие детей.

#### **«Радость - радость во всем»**

Скажите, ребята, что уже случилось с вами сегодня за день такого, чему вы порадовались? Много ли раз за сегодняшний день вы улыбнулись? Каждый день, всегда-всегда есть повод для улыбки и радости. Тому, что вы видите, людям, которых вы любите. А вы улыбались ли вы вашим одноклассникам, учителю, своим родителям? Давайте, все дружно, сейчас с вами улыбнемся друг другу. Теперь, давайте найдем 10 причин, для радости. По очереди, каждый называет свой повод порадоваться.

#### **2) Основная часть.**

#### **«Угадай настроение музыки»**

Воспроизводятся мелодии, которые дети уже слышали на занятиях, и новые.

П.И. Чайковский «Болезнь куклы» - грусть.

«Новая кукла» - восторг, радость.

«Баба-яга» - злость.

«Сладкая греза» - веселье.

### **«Релаксация»**

А сейчас все садитесь на стулья и закройте глаза. Дышите спокойно. Представьте, какое-то место, где бы вы хотели отдохнуть. Это может быть берег речки или полянка в лесу. Представьте, что вы лежите, отдыхаете, вас обогревает солнце. Глаза открывать нельзя. Представьте, как лучи согревают ноги, руки, голову. Лоб обдувает теплый ветерок. Откройте глаза, потянитесь.

### **«Скульптор»**

Все дети делятся на пары. Один из пары будет скульптором, другой глиной. Скульптор загадывает эмоцию, и придает глине «форму» загаданной эмоции, при этом её не называя. Глина, должна определить какую эмоцию сейчас изображает. Психолог оценивает похожесть загаданной эмоции и её изображение. Обсуждаются средства, которыми была выражена загаданная эмоция (жесты, позы и т д). После чего пары меняются местами.

### **«Угадай эмоцию»**

На прошлых занятиях, мы изучили с вами 10 основных эмоций. А сейчас, мы узнаем, насколько каждый из вас научился распознавать и изображать ту, или иную эмоцию. Детям раздаются карточки с названиями эмоций. Каждый, по очереди, изображает то, что написано на его карточке, все остальные дети должны отгадать. Нельзя при изображении говорить. После воспроизведения всех эмоций обсуждение и выбор самого лучшего «актера».

### **Физ. минутка**

«Стучим в дверь жизни». Ноги на ширине плеч, руки и позвоночник расслаблены. Сделать несколько скручиваний тела таким образом, чтобы

руки «постукивали» по корпусу на уровне почек и нижней части живота. Усложнение упражнения: скручивание с «заглядыванием» через плечо.

«Тигр». Руки поднять над головой, сделать вдох через нос. На выдохе (через рот) опуститься вниз, согнув колени под углом 90°. На вдохе встать в исходную позицию. Усложнение: присесть, согнув колени под острым углом.

«Массаж ци». Сначала постукивают по спине в области почек, затем похлопывают открытой ладонью по пояснице, опускаясь к ягодицам и бедрам, оттуда — поднимаясь к груди, рукам, шее.

«Будда держит землю». Руки согнуть в локтях и расположить таким образом, будто держите большой шар. Колени согнуть. На вдохе поднять руки над головой, на выдохе — опустить. Усложнение: углубить дыхание и замедлить упражнение.

«Укроти тигра, вернись на гору». Начальное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. На вдохе руки разводят в стороны, на выдохе соединяют. Все движения плавные, будто поглаживающие. Соединенные руки поднимают к лицу, а затем выполняют отталкивающее движение. На вдохе руками обрисовывают круг и возвращаются в исходное положение.

«Баланс». Ноги вместе, правая рука на уровне пупка, левая описывает широкую окружность, в конце проходя через центр тела и оказываясь на пупке. Руки меняют и повторяют упражнение.

«Волна». Ложатся на спину, согнуть ноги в коленях, стопы чуть расставить. Одну руку кладут на грудь, вторую — на живот. На вдохе наполнить грудь воздухом, втянуть живот, на выдохе живот расслабить.

«Лотос». Садятся в позу лотоса или по-турецки. Руки развернуть вверх ладонями, одну ладонь положить на другую, и обе кисти расположить на ногах. Спину и плечи выпрямить и расслабить. Кончик языка упереть в небо. В течение 5 минут — поверхностное легкое дыхание. Затем следуют 5 минут глубокого дыхания. Финальные 8-10 минут — неконтролируемое дыхание и концентрация на положительных мыслях.

«Лягушка». Садятся на стул, ноги ставят под прямым углом, немного раздвигают колени. Одну кисть сжимают в кулак, обхватывают его второй кистью, локти ставят на колени, лбом упираются в кулак. Медленно и глубоко вдыхают через нос, надувая живот. Делают паузу на 3 секунды, а затем медленно выдыхают через рот, расслабляя брюшные мышцы.

### **«Рисунок себя»**

А сейчас каждый из вас нарисует сам себя. Постарайтесь нарисовать себя так, чтобы можно было показать другим людям, и те поняли – какой ты человек. Нужно нарисовать не только внешность, но и твой внутренний мир, веселый ты или грустный. Твои интересы, твои желания.

Детям выдаются альбомные листы оранжевого цвета с целью создания положительного и творческого настроения.

После рисования, рисунки сдаются психологу. Он по очереди показывает рисунки группе и спрашивает: кто изображен на рисунке? Похоже ли изображение на своего автора? Почему? Каким цветом вы хотели бы закрасить этот рисунок?

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

Подведение итогов занятия. Задаются вопросы детям: «что особенно понравилось вам сегодня, что запомнилось, что нового узнали?»

В начале нашего занятия, мы с вами искали повод для радости, помните, что день только начинается и таких поводов, пусть даже маленьких, огромное множество в течение всего дня. А теперь, уходя, не забудьте пожелать друг другу хорошего, удивительного дня, обнять, и оставить свой смайлик настроения на нашем солнышке.

## **Конспект итогового коррекционного занятия**

### **План занятия:**

- 1) Организационный момент. Вводная часть.
- 2) Основная часть. Физ. минутка.
- 3) Завершающая часть. Рефлексия.

**Цель занятия:** закрепление и обобщение пройденного материала, проверка и оценивание имеющихся знаний, подведение предварительных итогов психологом, снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения.

**Материалы:** набор пиктограмм (радость, горе, гнев, страх, удивление и другие), альбомный лист бумаги, карандаши — простой и цветные (для каждого ребенка), гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, музыкальные композиции для расслабления, смайлики с эмоциями (веселый и грустный), солнышко ( на которое закрепляются смайлики).

### **Ход занятия**

#### **1) Организационный момент. Вводная часть.**

Приветствие детей.

#### **«На что похоже настроение»**

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше психологу: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Упражнение проводится по кругу. В конце игры дети обобщают – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

#### **2) Основная часть.**

#### **«Объясни эмоцию»**

Дети по очереди выбирают карточку, на которой написана эмоция. Задача каждого, рассказать о своей эмоции так, чтобы все остальные поняли,

что хотел сказать ведущий. Выполнение упражнения начинает психолог. Например: Эта эмоция возникает у меня в тот момент, когда я беру в руки новую книгу или приезжаю в незнакомый город. Благодаря этой эмоции я стремлюсь узнать как можно больше о мире. (Интерес)

### **«Скульптурная группа»**

Психолог предлагает вспомнить этюд "Маленький скульптор" и говорит, что на этот раз скульптор решил вылепить скульптурную группу, которая будет называться "Волк и заяц". Он ставит двух детей на середину зала и показывает каждому "из них позу и мимику: заяц удит рыбу и не замечает, что за его спиной стоит волк и вот-вот на него набросится. Скульптор обходит вокруг скульптурной группы, поправляет ее, если считает это необходимым, отходит в сторону, любит свою работу. Скульптор устал, он ложится отдохнуть рядом со своей работой. Пока он спит, скульптурная группа оживает. Волк пытается поймать зайца. Они бегают вокруг спящего, но, как только скульптор начинает шевелиться и просыпаться, волк и заяц занимают свои места и застывают в прежних позах. Скульптор встает, снова любит свою работу. Он и не знает, что волк и заяц оживали.

### **Физ. минутка**

Упражнение для головы и шеи.

Медленно поверните голову влево — вдох. Медленно поверните голову вправо — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз движения вправо и влево.

Примечание. При поворотах головы глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия взора. Внимание сосредоточьте на глазах.

Упражнение для глаз.

Медленно поднимите глаза вверх — вдох, опустите вниз — выдох. Медленно поверните глаза влево — вдох, вправо — выдох. Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении влево — вверх, влево — вниз, вправо — вниз, вправо — вверх и снова вверх — вдох,



Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении вправо — вверх, вправо — вниз, влево — вниз, влево — вверх и снова вверх — выдох. Повторите 10 раз, считая за один раз движения вверх — вниз, влево — вправо, один полный оборот против часовой стрелки и один полный оборот по часовой стрелке.

Примечание. При выполнении движений глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия взора. Внимание сосредоточьте на глазах.

#### Упражнение для рук.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью. Сначала, держа кисти повернутыми в сторону тела, сделайте небольшой круг руками (плавно вращая ими изнутри наружу) диаметром приблизительно 30 сантиметров — вдох. Пальцы при этом плотно сжаты. Затем сделайте большой круг кистями и руками, плавно разжимая пальцы, - выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз малый и большой круги.

Примечание. Переход от малого круга к большому и от смыкания пальцев к размыканию должен быть медленным и плавным. Малые круги с разжатыми пальцами делайте на вдохе. Внимание сосредоточьте на смыкании и разжимании пальцев.

#### Упражнение для талии.

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях и вытянув руки горизонтально перед собой так, чтобы ладони были повернуты наружу. Медленно поверните корпус, влево насколько возможно держа голову прямо, — вдох. Медленно поверните корпус вправо насколько возможно, держа голову прямо, — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз повороты влево и вправо.

Примечание. Внимание сосредоточьте на талии и боках.

#### Упражнение для ног.

Медленно поднимите и опустите правую ногу — вдох. Медленно поднимите и опустите левую ногу — выдох. Повторите 20 раз, считая за один раз подъем правой и левой ноги.

Примечание. Поднимайте как можно выше, не сгибая коленей. Внимание сосредоточьте на ногах.

### **«Дорисуй»**

Детям раздаются листы с незаконченными изображениями эмоций. Детям нужно по имеющимся признакам угадать, что это за эмоция и дорисовать её.

### **«Угадай-ка»**

Дети разбиваются на пары. Каждой паре предлагается разыграть ситуацию с заранее определенной эмоцией. ( Брат с сестрой делают уборку в комнате и им очень весело).

### **«Сочиняем историю»**

Дети всей группой составляют рассказ, в котором содержатся все изученные эмоции: вина, стыд, интерес, радость, страх, гнев, презрение, отвращение, страдание (горе), удивление.

### **3) Завершающая часть. Рефлексия.**

И так, ребята, мы изучили с вами 10 основных эмоций. Давайте их назовем. Как мы убедились, каждый человек несколько раз за день меняет свои эмоции в зависимости от ситуации, и именно с помощью них мы определяем в каком настроении находится человек, как лучше с ним общаться. Эмоции выручают нас каждый день. И очень важно уметь регулировать такие эмоции как: гнев, отвращение, грусть. Они имеют влияние на не совсем позитивное настроение человека. Каждому из нас, нужно чаще радоваться, удивляться, интересоваться ведь именно эти чувства наполняют нашу жизнь хорошим настроением, увлекательными событиями и помогают справиться с ежедневными нагрузками. Ведь каждый из вас знает, что именно в хорошем настроении все дела получаются. Пусть у вас все будет хорошо! А теперь, уходя, не забудьте пожелать друг другу хорошего,

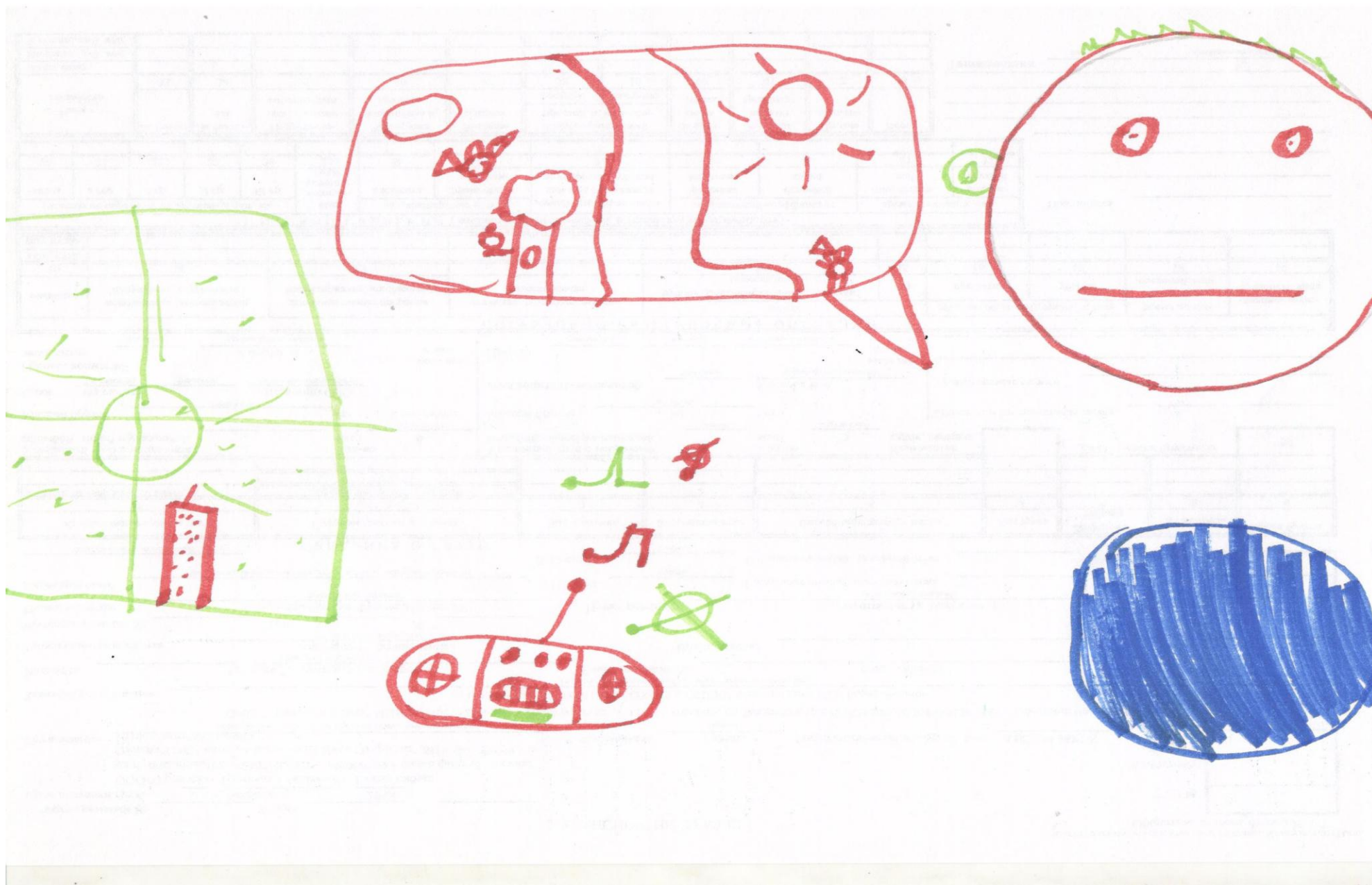
удивительного дня, обнять, и оставить свой смайлик настроения на нашем солнышке.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**  
**РИСУНКИ ДЕТЕЙ («РАДОСТЬ»)**





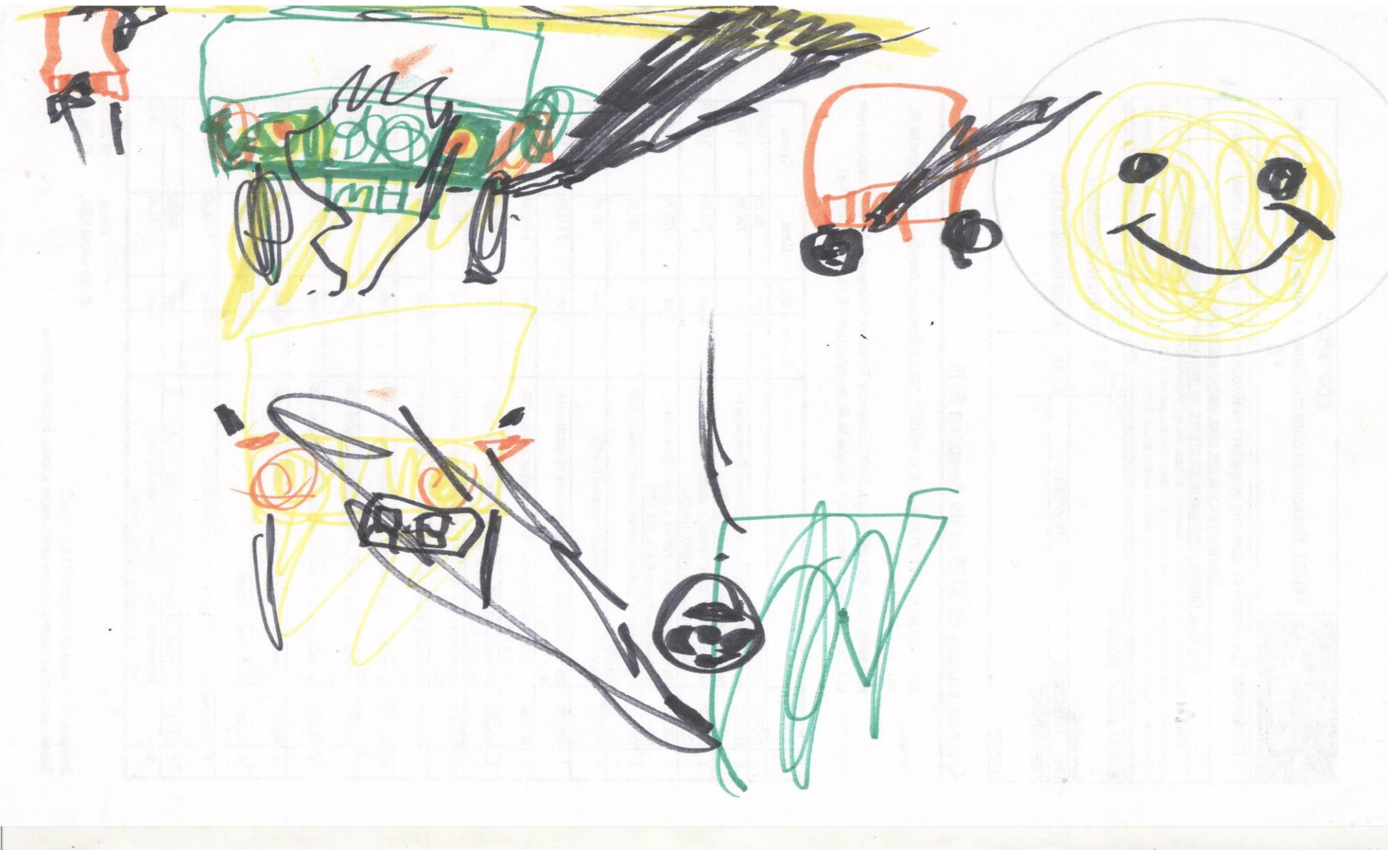




MY 3 A













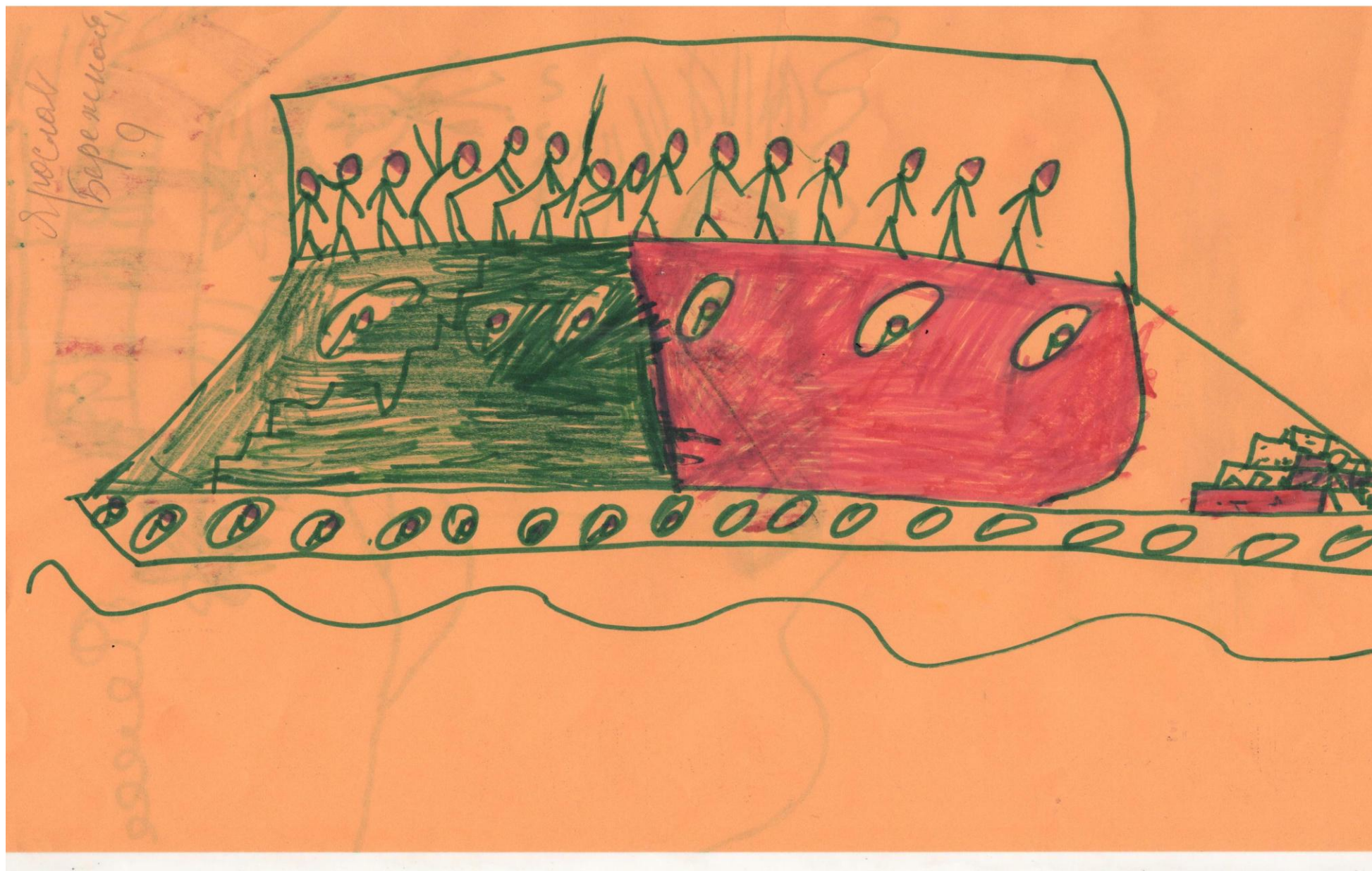


**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**  
**РИСУНКИ ДЕТЕЙ («КАКОЙ Я ЧЕЛОВЕК»)**



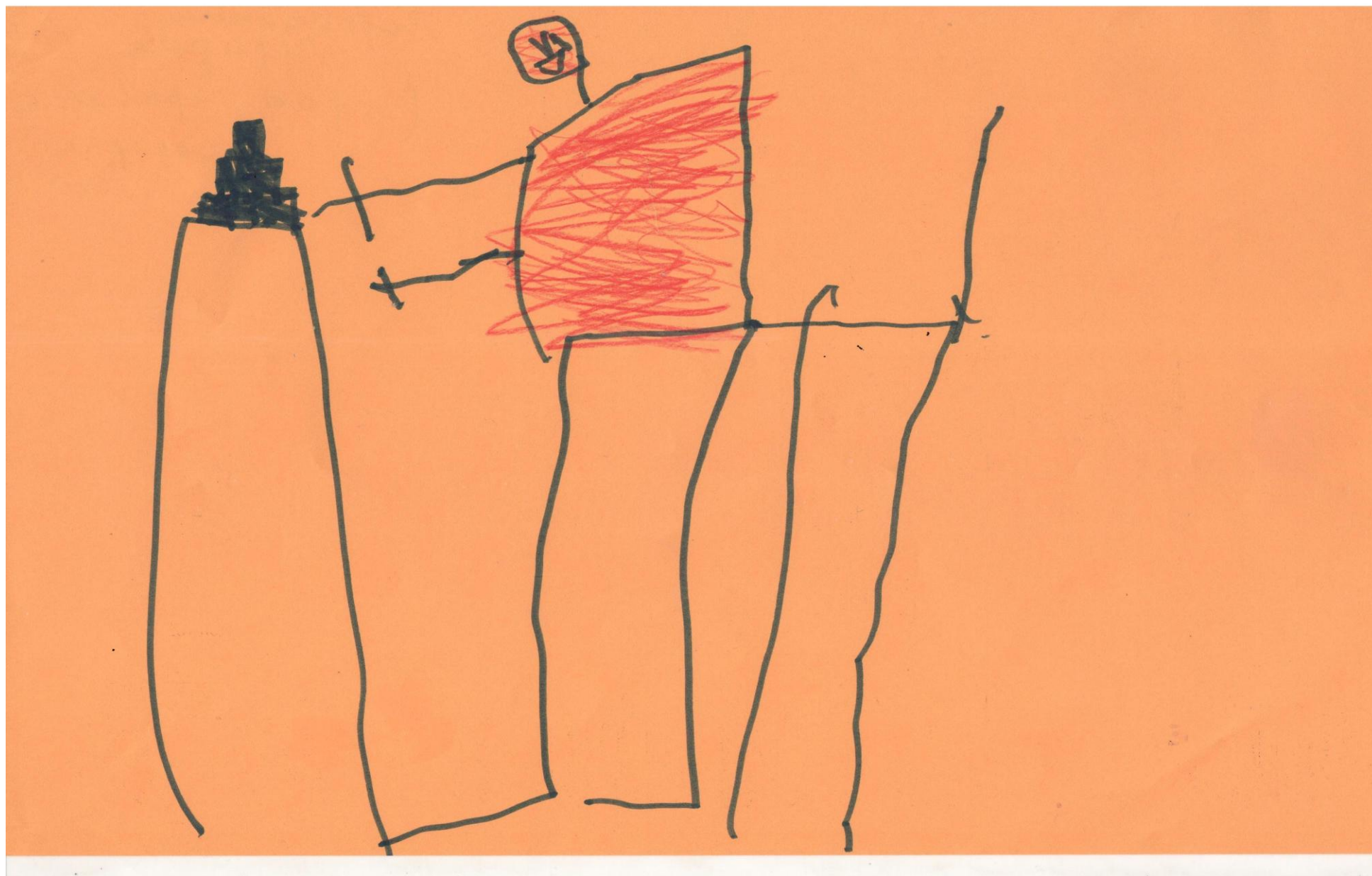






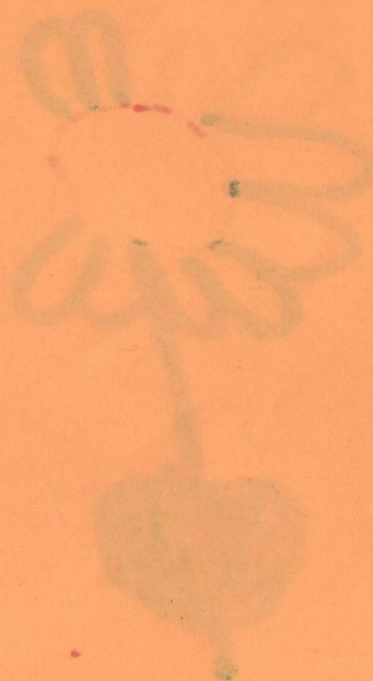
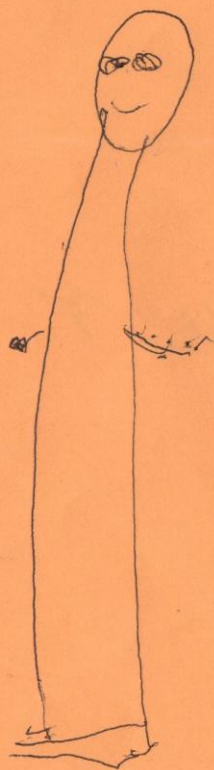








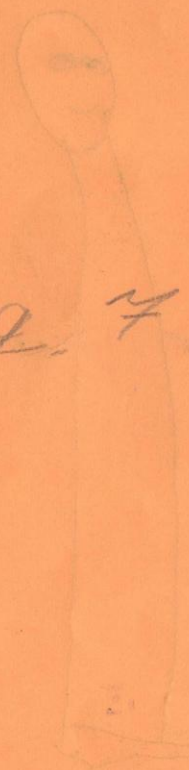
neut.



Мухомов  
мне  
?

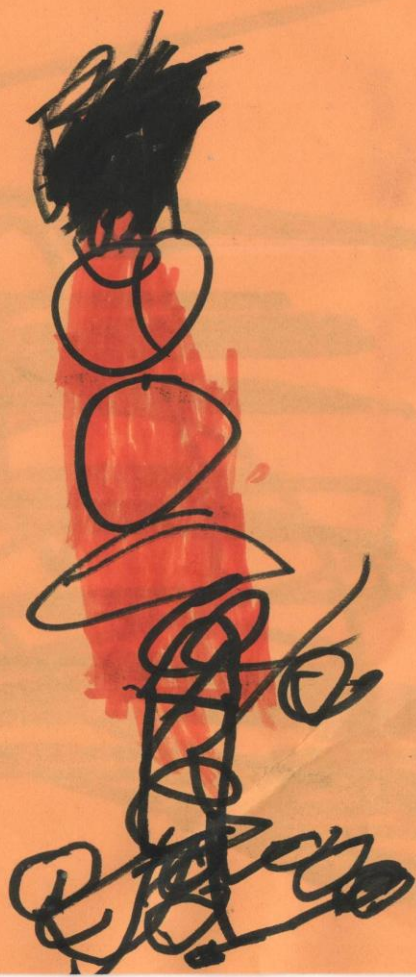


20.12.74





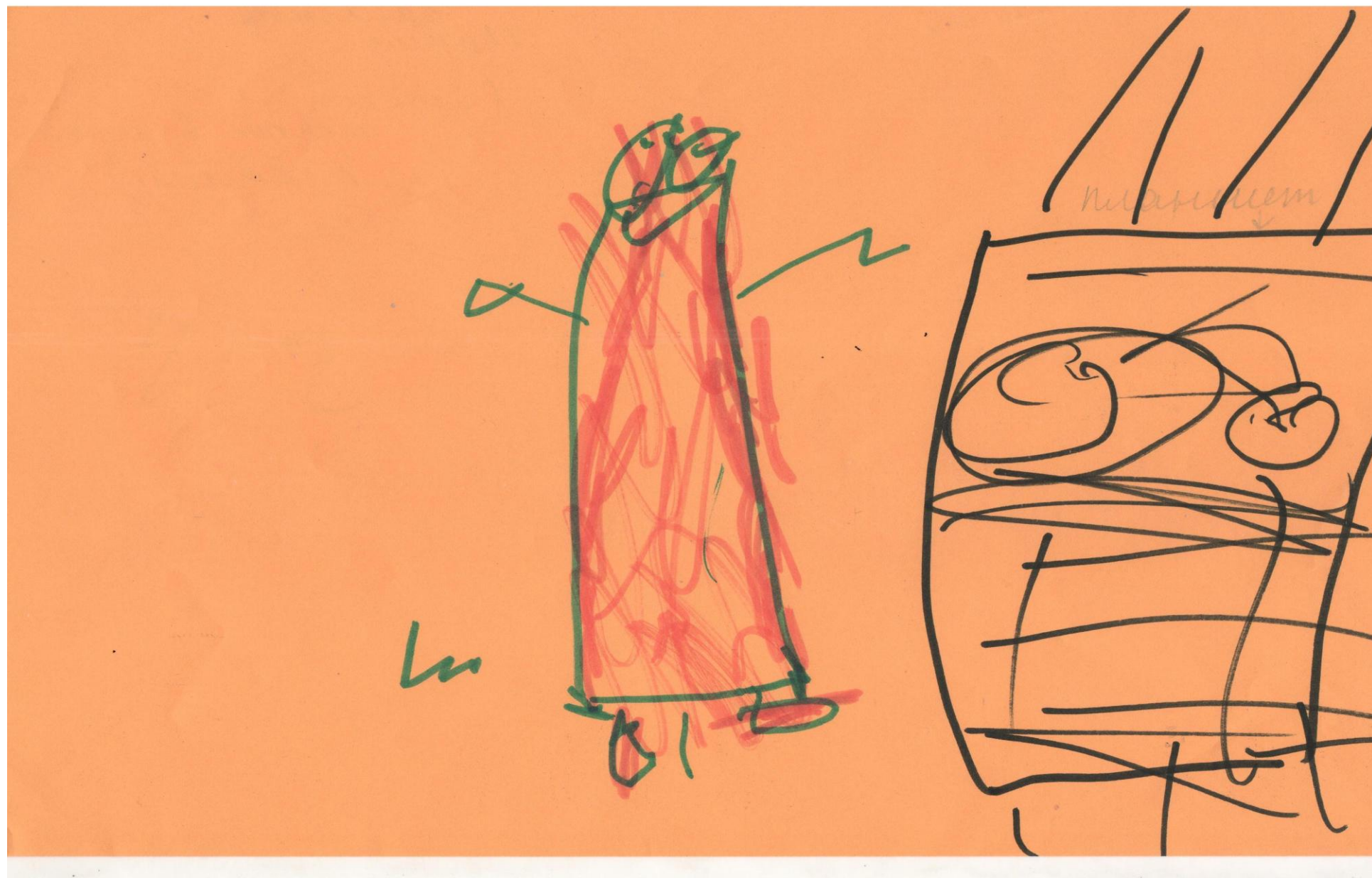
Mama











Майский  
Данис

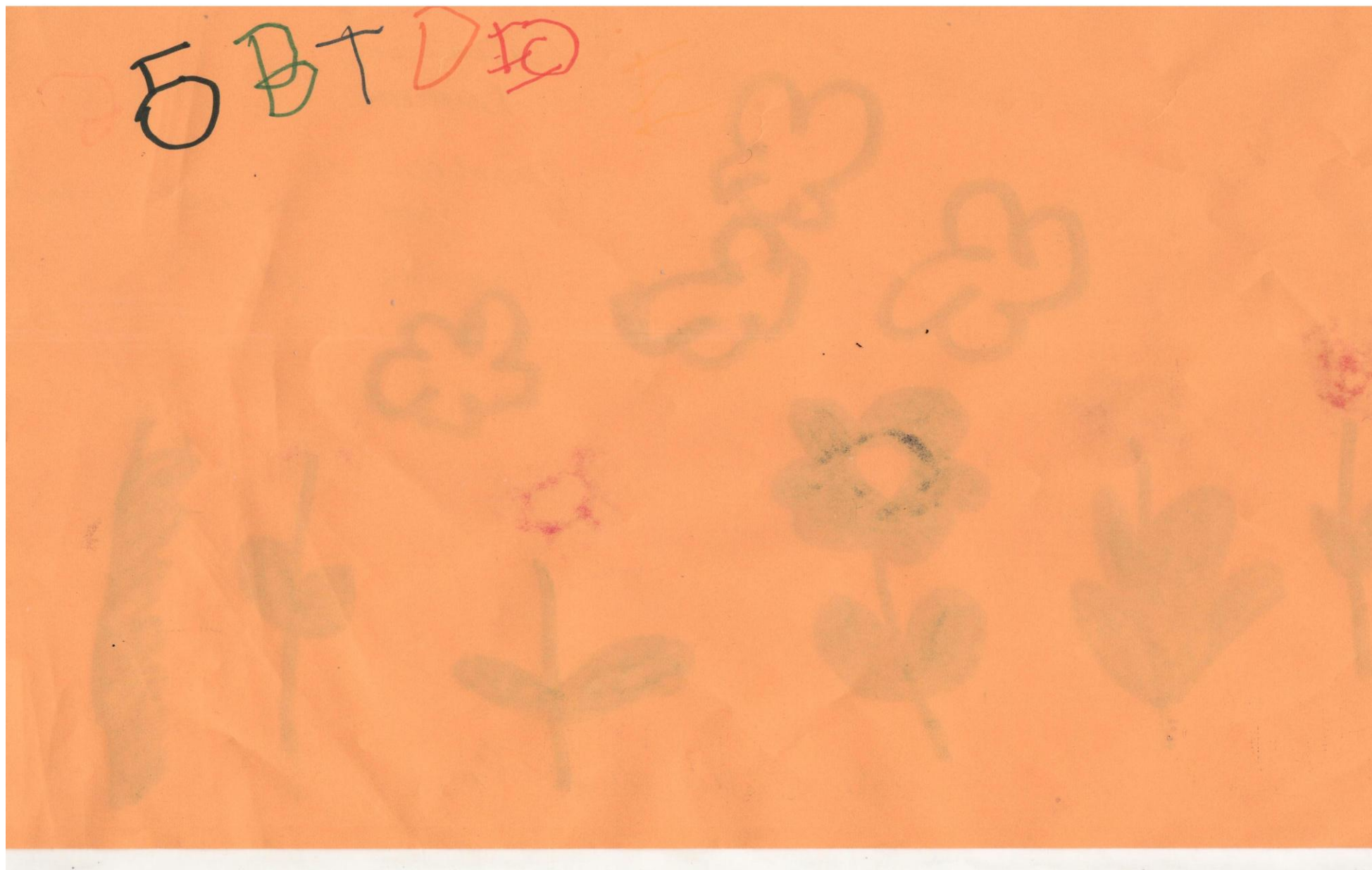
рисован не  
узел самосадочен  
(канниан джхон)



узел рисован Семе.



5 BT D 10













**ПРИЛОЖЕНИЕ 9**  
**КОНТРОЛЬНЫЙ ЭТАП ЭКСПЕРИМЕНТА**  
**(ПРОТОКОЛЫ)**

N1

ФИО, класс, возраст Абдураев Абдул, 7 кл, 1.1 "7 лет"  
Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 42351687

2-ая выборка 54213687

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +
2. +
3. -
4. +
5. +
6. -
7. +
8. -
9. +
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$LT = \frac{7}{14} \cdot 100\% = 50\% \text{ (средн.)}$$

ФИО Азизет Абдуллаев, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. почему?
2. уже 5 минут и я еду
3. я сам учено
4. у меня нет ошибок
5. хорошо
6. я бегу, это во мне
7. узнаю меня, но они все нужны
8. я тоже хочу!
9. я пошла
10. я не хочу спать
11. я тихо поеду
12. почему?
13. узнаю, но обидно так же вкусное
14. хорошо
15. да
16. хоть играет, только неинтересно
17. я не хочу спать
18. я тоже тебе не признаю
19. ку я что
20. звезда мне неважно
21. совсем маленько
22. я бегу не буду
23. я не люблю не вкусный суп
24. они чужие

N2

ФИО, класс, возраст Бережнов Александр, 7 класс 1. А

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 14352786

2-ая выборка 21435678

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. -

4. -

5. +

6. -

7. +

8. -

9. -

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$ИТ = \frac{9}{14} \cdot 100\% = 64\% \text{ (всек.)}$$



ФИО Бережнов Ярослав, 7 лет, 1.4

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. а мне где?
2. потом
3. давай я поведу
4. не правда
5. а когда ты сможешь?
6. я боюсь
7. хорошо, я помогу их едажно
8. это все мои
9. ураааа
10. не поведу спать
11. хорошо
12. сам такой
13. нет, не понимаю
14. это мои коммента
15. нет
16. пусть угад
17. зачем?
18. я сам приву
19. хот, смейт
20. ну мажно, нежно
21. караест
22. удивит
23. позовей его
24. хорошо

N3

ФИО, класс, возраст Васильева елена, 7 лет, 1 "А"

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 2 4 3 1 5 8 6 7

2-ая выборка 4 1 5 2 3 6 8 7

Нормативный вариант 3 4 2 5 1 6 0 7

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. +

4. -

5. +

6. -

7. +

8. -

9. +

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$ИТ = \frac{7}{14} \cdot 100\% = 50\% \text{ (средний)}$$



ФИО Васильева Елена, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. почему? я тоже хочу
2. я тоже покажусь
3. дай мне
4. ну славно
5. фаска, я сама потом куплю
6. почему?
7. прости, это мне
8. всё равно им свой
9. я не знаю, не боюсь
10. ещё одну минута
11. хорошо
12. сам такой
13. прости, я не буду больше
14. я больше так не буду
15. не боюсь
16. хорошо
17. славно, постыдно
18. ну и славно
19. прости, я не специально так сделала
20. давай всегда попросим
21. пошла закружится
22. простите
23. я подожду
24. я молча

ФИО, класс, возраст Власов Егор, 7 кл, 1 "А" <sup>N4</sup>

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 46512378

2-ая выборка 54321867

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. -

4. +

5. -

6. -

7. -

8. -

9. +

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$ИТ = \frac{9}{14} \cdot 100\% = 64\% \text{ (выск.)}$$

ФИО Власов Егорий, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. мне от котенка еще
2. я хочу покататься
3. когда сапожки?
4. можно подумать, что у тебя правдиво
5. когда жареная?
6. я своего друга
7. мне они нравятся, ивините
8. они мои
9. хорошо, я могу починить
10. не поеду
11. а что они делают?
12. сам здоров
13. отучил сейчас же!
14. ну мне надо
15. да
16. хорошо
17. ладно
18. ну и пусть
19. ну и что
20. ничего страшного
21. нельзя так
22. извините
23. я разогрелю
24. ладно



ФИО, класс, возраст Другов Иван, 7 лет, 1.4" №5

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 14325867

2-ая выборка 25134678

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. -

4. -

5. +

6. -

7. -

8. -

9. -

10. -

11. +

12. -

13. +

14. -

$$ИТ = \frac{9}{14} \cdot 100\% = 64\% \text{ (всего)}$$

ФИО Другов Иван, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. ну почему всегда всё ему?
2. потому, как богатого
3. попробуй ещё раз
4. мама
5. я заработаю и сам куплю
6. хорошо, пока
7. извини
8. забирай, но не навсегда
9. прости
10. почему?
11. мама, прости
12. сам такой
13. я смогу от тебя убежать
14. прости пожа-та
15. да, очень
16. скажи, мне не жалко
17. спокойной ночи
18. а тебе тоже
19. тебе показалось
20. давай вместе построим
21. устанем
22. прости пожа-та
23. его можно подождать
24. хорошо.

ФИО, класс, возраст Сердюков Никита, 7 лет, 1.А<sup>6</sup> N6

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 51463287

2-ая выборка 14583267

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +
2. +
3. —
4. +
5. +
6. —
7. +
8. —
9. +
10. —
11. —
12. —
13. +
14. —

$$ЦТ = \frac{7}{14} \cdot 100\% = 50\% \text{ (средний)}$$



ФИО Короков Никита, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. я тоже хочу
2. я хочу кататься
3. почему?
4. надо, не ешечкавай
5. а когда будет бабине день?
6. я не смогу играть один
7. уходи
8. давай еще раз
9. это смешно, проди
10. зачем?
11. ну я тихоидко
12. кто это скажет?
13. я не смогу убежать?
14. много раз
15. да
16. старо
17. зачем? куда за одежде?
18. ты обиделась?
19. я не пишу в постель
20. давай построим снова
21. покажу?
22. я не знаю почему спордан, убавкиже
23. я почему
24. хорошо.

ФИО, класс, возраст Кашеев Саша, 8 лет, 1.А <sup>N7</sup>

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 41567832

2-ая выборка 41685237

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. -

4. -

5. +

6. -

7. +

8. -

9. +

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$ИТ = \frac{8}{14} \cdot 100\% = 57\% \text{ (всего карт)}$$

ФИО Кашенин Вадим, 8 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. Тоже хочу
2. хорошо, зержи
3. сам могу
4. у меня нет ошибок
5. хорошо, спасибо
6. я с вами сам все буду играть
7. хорошо, но это маме
8. это я тебе не дам
9. хорошо, и посплю
10. нет
11. хорошо
12. я не такой
13. в спец. раз не понимаю
14. много
15. да
16. хорошо, но рано
17. хорошо
18. а я тебя
19. хорошо, спасибо
20. ты специально
21. около дома!
22. идеально
23. я пошел сам
24. хорошо



N8

ФИО, класс, возраст Алжик Невия, 8 лет, 1 "А"

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 2 1 4 3 5 7 6 8

2-ая выборка 5 1 4 2 6 3 7 8

Нормативный вариант 3 4 2 5 1 6 0 7

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +
2. +
3. -
4. +
5. -
6. +
7. +
8. -
9. -
10. +
11. -
12. -
13. -
14. +

$$\text{ИТ} = \frac{7}{14} \cdot 100\% = 50\% (\text{среди})$$

ФИО Евдоким Павел, 8 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. а я?
2. давай по очереди?
3. я сам поцелую
4. мне хочется, чтобы ты ел сам у меня
5. хорошо, я подожду
6. ну и ладно
7. у нас праздник, удивите меня конфета
8. это не честно, давай пополам
9. прости, давай я подарю тебе новую
10. самим лучше, я хочу тоже
11. хорошо
12. сам такой
13. простите, мне нужно было поесть сейчас
14. я хочу только один
15. очень
16. ладно
17. выберите меня
18. хорошо, а я тебе на свой
19. простите, я должен был быстрее
20. ничего, оставши новый
21. не надо
22. удивите, меня задержали
23. хорошо, пора сам
24. хорошо



N9

ФИО, класс, возраст Мельникова Софья, 7 лет, 1.А

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 3 1 2 5 4 6 8 7

2-ая выборка 5 4 2 1 3 6 7 8

Нормативный вариант 3 4 2 5 1 6 0 7

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +
2. -
3. -
4. +
5. +
6. -
7. +
8. -
9. -
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$ИТ = \frac{9}{14} \cdot 100\% = 64\% \text{ (высокий)}$$

ФИО Меньшикова Елена

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. я найду, и знаю, что я есть
2. я все могу
3. давай все же гиньд
4. я не правдиво пишу
5. хорошо, буду ждать нового года
6. придет
7. судите, но это подарок
8. это мое! играй другими игрушками!
9. хорошо, я не специально
10. нет
11. зачем мне быть такой?
12. сам такой
13. я очень быстро бегаю, убежу
14. я сам все закрою
15. боюсь, мне
16. хорошо
17. Вот игра, а я сверну кубики
18. можем не принимать, а <sup>еще сами</sup> играть
19. хорошо мне
20. давай все же поиграем
21. иди и оставь меня на улице
22. хорошо, я прощаю
23. я радуюсь этому все
24. хорошо



ФИО, класс, возраст Нолопанин Серафим, 1. А<sup>4</sup>, 7 лет <sup>N 10</sup>

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 651 43278

2-ая выборка 142 356 8 7

Нормативный вариант 34251607

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. -

4. +

5. -

6. +

7. -

8. -

9. -

10. +

11. -

12. -

13. +

14. +

$$ИТ = \frac{7}{14} \cdot 100\% = 50\% (\text{средн.})$$

ФИО Новопашин Верадич

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. очень жаль
2. ладно, на
3. зато я могу
4. не хочешь - не надо
5. ну ладно
6. пойду к другим ребятам
7. уфимите
8. ты плохой!
9. красненький!
10. хорошо, но потом
11. ладно
12. а ты конь!
13. тебе жалько? ну красненький
14. я хочу так
15. нет, не больно
16. хорошо
17. нет, остановись
18. жалько, я хотел
19. красненький, это последнее для
20. я буду стараться
21. можно ты уйдешь
22. красненький, я бежал как олень
23. очень сильно переживай
24. хорошо, спасибо

N 11

ФИО, класс, возраст Мамедов Рамзан, 1<sup>а</sup> кл., 7 лет

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 4 3 4 5 2 6 8 7

2-ая выборка 1 2 6 5 3 4 7 8

Нормативный вариант 3 4 2 5 1 6 0 7

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. -
2. +
3. -
4. +
5. +
6. -
7. +
8. -
9. +
10. -
11. -
12. -
13. +
14. -

$$ИТ = \frac{8}{14} \cdot 100\% = 57\% \text{ (высок.)}$$



ФИО Мамашов Даниил, 7 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. я знаю, ты это сама сделала
2. нет
3. я сам справлюсь
4. у меня будет 5
5. хорошо, спасибо тебе что не купили
6. поиграю сам
7. прости, я пошел похвастаться
8. я сожалею
9. прости, я починю (починю)
10. я пойду спать
11. хорошо, не дуру
12. ладно, у меня есть друг
13. меня душат искать
14. прости, я сейчас войду
15. большую охоту
16. ладно
17. хорошо, уже сплелось
18. ну и не надо, я не пойду
19. прости, я уберу
20. предаю, но теперь ты мне построил гараж
21. только не рано
22. лучше бы
23. я позвоню
24. ладно

N 12

ФИО, класс, возраст Ширбанова Ангелина, 1.А<sup>6</sup>, 8 лет

Цветовой тест М. Люшера

1-ая выборка 4 2 5 1 3 6 7 8

2-ая выборка 3 4 1 2 6 5 8 7

Нормативный вариант 3 4 2 5 1 6 0 7

Методика Темпл, Дорки, Амен

1. +

2. +

3. +

4. -

5. -

6. -

7. +

8. -

9. +

10. -

11. -

12. -

13. +

14. -

$$LIT = \frac{8}{14} \cdot 100\% = 57\% \text{ (высоко)}$$



ФИО Шейбанова Ангелина, 8 лет

Детский тест фрустрации (С. Розенцвейг)

1. а мне где?
2. нет, пока
3. я сама
4. не хочешь - не надо, покажешь!
5. я хочу её, но пофору
6. ну и что
7. простите, так было нужно
8. не отдам тебе!
9. прости, я пошла
10. прости, но я не хочу спать
11. хорошо, тихо!
12. та тоже!
13. спасибо!
14. прости, я пошел
15. большое
16. ничего
17. ладно, спокойней ночи
18. я сама приду
19. прости, это не повторится
20. мне тоже
21. нет, не будем
22. простите меня
23. ну погори тогда!
24. ладно

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Таблица 4

### Результаты диагностики на контрольном этапе эксперимента (методика М. Люшера)

№	Эмоциональная напряженность	Агрессивность (генерализованная)	Аутоагрессия	Чувствительность	Сверхчувствительность	Интровертированность	Экстравертированность	Аутичность	Тревожность	Невротизация	Психодинамические основания
1	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	Ощущение непреодолимости препятствий, что вызывает потребность в покое. Потребность в преодолении ограничений, в том числе дистанции, отделяющей от окружающих; стремление к самостоятельности в принятии решений.
2	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	Потребность в ярких переживаниях, общении, неистовая увлеченность, уверенность в себе, стремление достичь большего.
3	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	Потребность в преодолении ограничений, в том числе дистанции, отделяющей от окружающих; стремление к самостоятельности в принятии решений.
4	+	-	-	+	+	+	-	-	+	-	Протест в отношении запретов и нежелательных ограничений. Потребность распоряжаться своей судьбой.



Продолжение таблицы 4

5	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	Потребность в ярких переживаниях, общении, неистовая увлеченность, уверенность в себе, стремление достичь большего, неумная активность.
6	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	Препятствия и трудности вызывают чувство несчастья и вынуждают примириться с ситуацией. Протест в отношении запретов и нежелательных ограничений. Потребность распоряжаться своей судьбой.
7	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	Сдержанность, за которой скрывается обида и неудовлетворенность. Стресс, вызванный разочарованиями и препятствиями на пути к реализации своих намерений. Противодействие обстоятельствам, препятствующим свободной самореализации личности и раздражение сочетаются с неуверенностью. Потребность в избавлении от ограничений и в обретении свободы принятия решений. Фрустрирована потребность в независимости.
8	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	Блокирована потребность в самореализации и достижении цели, стремление оградить себя от дополнительных волнений.
9	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	Поиски выхода из сложной ситуации. Потребность в ярких переживаниях, общении, неистовая увлеченность, уверенность в себе, стремление достичь большего, неумная активность.

*Продолжение таблицы 4*

10	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	Потребность в преодолении ограничений, в том числе дистанции, отделяющей от окружающих; стремление к самостоятельности в принятии решений.
11	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	Потребность в поддержке и одобрении, спокойной обстановке, что позволило бы расширить сферу контактов и надеяться на лучшее в будущем. Потребность в ярких переживаниях, общении, неистовая увлеченность, уверенность в себе, стремление достичь большего, неуемная активность.
12	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	Повышенная чувствительность к внешним раздражителям. Потребность в преодолении ограничений, в том числе дистанции, отделяющей от окружающих; стремление к самостоятельности в принятии решений.

*Таблица 5*

**Результаты диагностики на контрольном этапе эксперимента  
(Методика С. Розенцвейга)**

№	Направление реакции	Тип реакции
1	E	OD
2	E	NP
3	M	ED
4	I	NP
5	M	OD
6	E	ED
7	I	ED
8	E	NP
9	I	NP
10	I	NP
11	M	ED
12	E	ED

Таблица 6

**Показатели тревожности полученные в ходе контрольного этапа  
эксперимента (методика Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)**

№	Индекс Тревожности (ИТ)	Уровень тревожности
1	50 %	средний
2	64%	высокий
3	50%	средний
4	64%	высокий
5	64%	высокий
6	50%	средний
7	57%	высокий
8	50%	средний
9	64%	высокий
10	50%	средний
11	57%	высокий
12	57%	высокий

